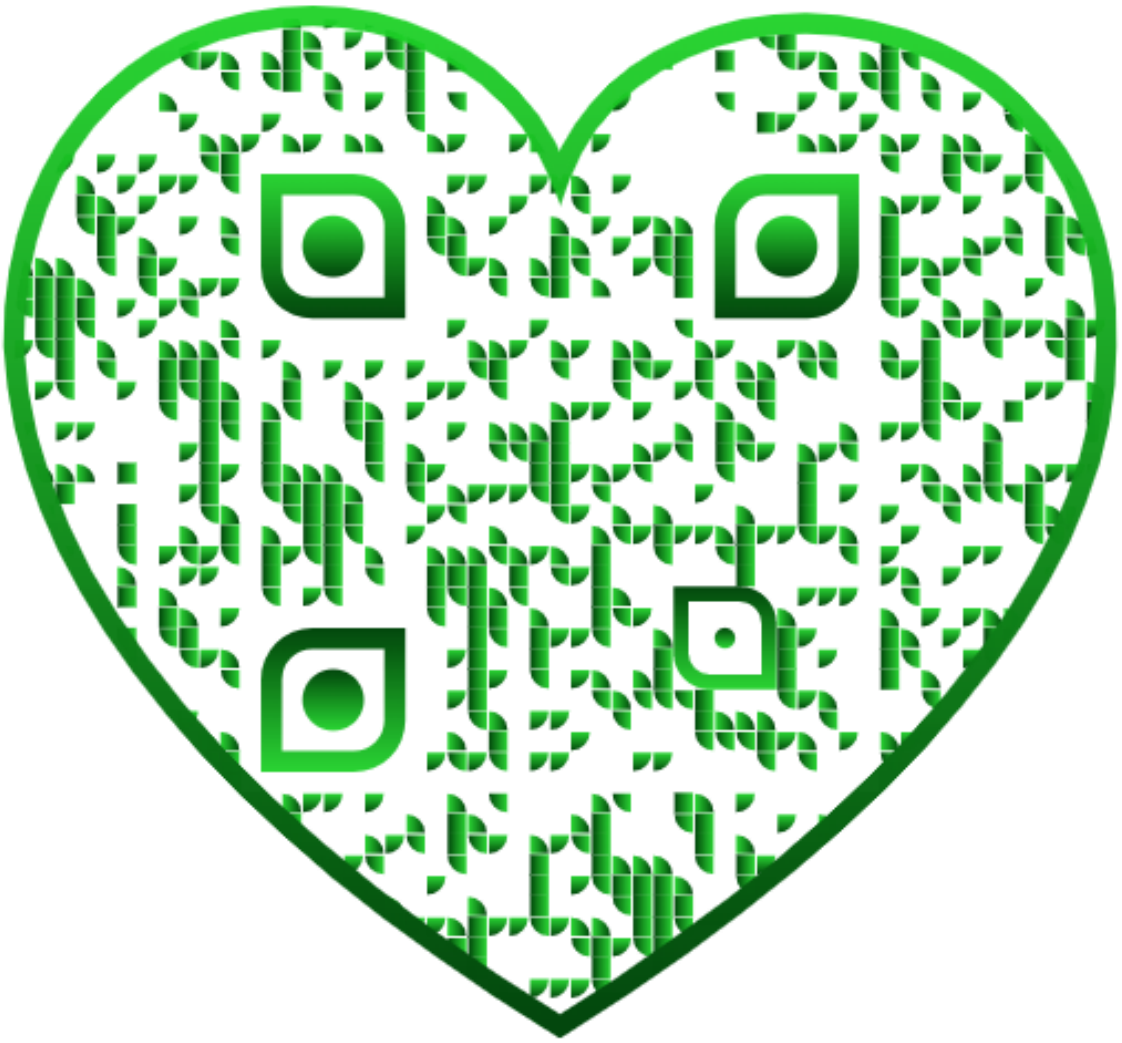
LE MANUEL DU CHAMAN

Rituels et pratiques au quotidien

DENISE LINN



LE MANUEL DU CHAMAN

Rituels et pratiques au quotidien

DENISE LINN

ÉDITIONS
VEGA
18, rue Saint-Severin
75005 Paris

Titre original : *Kindling the Native Spirit*
© 2015 Hay House
Traduit de l'anglais par Natacha Gruner.

Tous droits de reproduction, traduction ou adaptation, réservés pour tous pays.

© 2016, Éditions Vega
ISBN : 978-2-85829-838-9
www.editions-tredaniel.com
info@guytredaniel.fr
www.facebook.com/editions.tredaniel

Dédié à Harry Finks

Rien n'est plus profond ni plus merveilleux qu'un être humain qui partage le fond de son âme avec un autre être humain.
Merci de faire partie de nos vies.

Table

Couverture

Page de titre

Page de copyright

PRÉFACE

INTRODUCTION

- De retour à la maison
- Reste simple
- Nous sommes tous reliés
- Indigène non par les liens du sang mais par votre âme

CHAPITRE 1 - L'APPEL : SE SOUVENIR DE QUI L'ON EST

- Répondre à l'appel
- L'appel de l'Esprit de la Terre
- L'appel des Éléments
- L'appel du cercle sacré de la vie
- L'appel des esprits gardiens des quatre directions
- L'appel des corps célestes
- L'appel du cycle des saisons
- L'appel de la vie sauvage
- Faire appel

CHAPITRE 2 - LE PORTAIL : ENTENDRE LES MESSAGES DE L'AU-DEL À

- Vos esprits animaux
- Messages des plantes et plantes alliées

Messages des minéraux et pierres alliées
Messages de l'au-delà
CHAPITRE 3 - ALLER PLUS LOIN : SE RELIER À L'ESPRIT
Votre nom spirituel : revendiquer votre pouvoir personnel
Bâtons de pouvoir : se relier au Créateur
Le tambour : le rythme du cœur
Les hochets : pour appeler l'Esprit
Chants spirituels : des voix dans le vent
Les plumes : voler jusqu'aux cieux
Sac-médecine/Balluchon sacré : pour abriter l'Esprit
Capteur de rêve : un portail pour l'Esprit
Récipients sacrés : porteurs d'Esprit
Danses tribales : danser vos prières
Couvertures : l'esprit du châle
Le langage des cheveux : du pouvoir en cascade
CHAPITRE 4 - LE GRAND MYSTÈRE : L'APPROCHE DE L'ÂME
Les Esprits
Le « petit peuple »
Les anges dans les cultures indigènes
La sagesse de vos ancêtres
La quête de vision
La hutte à sudation
Les rêves
Le voyage astral
Devenir invisible
Changer de forme
CHAPITRE 5 - LE JUSTE LIEN DE PARENTÉ : UN ÉQUILIBRE SACRÉ

Devenir un Gardien de la Terre
Cérémonies et rites de passage
S’asseoir en Conseil sacré
L’antique tradition de conter les histoires
Le respect pour les Anciens
ÉPILOGUE : NOTRE HÉRITAGE POUR LE FUTUR
REMERCIEMENTS
À PROPOS DE L’AUTEURE
Notes

PRÉFACE

Il m'arrive de penser entendre les Anciens murmurer. Pendant les nuits silencieuses, quand il n'y a pas de vent et que les étoiles scintillent au fond du ciel noir, allongée dans mon lit j'entends, j'en suis sûre, les voix de mes ancêtres indigènes. Ces murmures me parviennent à des moments carrefours de ma vie ; ils m'appellent vers la sagesse du monde naturel. Ils me rappellent que chaque décision a ses conséquences et qu'au cours du voyage il est bon de rester vigilant. Quand je prends le temps d'être calme et à l'écoute, je suis capable de sentir émerger l'âme indigène.

L'âme indigène fait surface de maintes façons. Lors d'un petit matin brumeux, je l'ai sentie s'approcher alors que je me tenais au bord d'un lac de montagne isolé dans les Cascade Mountain. Les brumes avaient avalé l'eau ; il régnait un calme absolu. Pas un oiseau, pas un insecte – rien –, pas même le son ténu de l'eau venant lécher le rivage. Une paix totale. Il me semblait que le monde avait pris une inspiration et retenait son souffle. En attente de la prochaine expiration ? Dans l'attente d'un grand événement ? Aucune idée. J'avais l'impression moi aussi de retenir ma respiration et de rester en suspens. Mais dans quel but ?

Puis le monde alentour a recommencé à respirer, le chant des oiseaux a percé les brumes. Je pus percevoir le murmure de l'eau qui léchait le rivage. Les rayons de soleil ont commencé à filtrer à travers le brouillard épais, et l'eau a miroité là où pénétrait la lumière. Les pans de brume, en s'élevant, ont à ma grande surprise semblé se transformer en formes étranges. Ajustant mes yeux, je « vis » des milliers d'êtres lumineux, quasiment comme s'ils planaient juste à la surface du lac. Ils émanaient de la solidarité et de la noblesse. Je ne sais comment, mais je compris que c'étaient mes ancêtres. Pas seulement mes ancêtres indigènes amérindiens… mais *l'ensemble* de tous mes ancêtres. Leur nombre était incalculable ; je pouvais en voir jusqu'aux confins du lac et au-delà,

comme s'ils flottaient en sortant des montagnes et sur toute la surface de l'eau.

Ils ne disaient rien, pourtant j'avais la sensation d'une puissante communauté qui était rassemblée là et exprimait : « Tu es une toute jeune pousse sur une très vieille racine. Nous sommes ici pour toi. N'oublie pas, tu n'es pas seule. » Puis les brumes se sont évaporées, et leurs formes diaphanes aussi se sont dissoutes dans la lumière du soleil.

Je sus que quelque chose d'important s'était passé, sans en saisir la pleine signification. Mais, en me remémorant cet événement, je suis convaincue que c'était un présage de ce livre ; mes ancêtres tels des bergers me guidaient doucement pour m'encourager à l'écrire.

L'appel des voix de l'esprit peut parfois être impressionnant comme ce que j'ai vécu dans la montagne mais, la plupart du temps, il ressemble plutôt à une brise légère ou à un petit coup de coude dans nos rêves. C'est même probablement « un appel » qui a placé ce livre entre vos mains. Si c'est le cas, j'en suis heureuse. Mon intention est que *Le Manuel du chaman* devienne pour vous une carte spirituelle destinée à éclairer la voie tracée par les sages qui vous ont précédé. Dans un sens plus profond, ce peut être aussi une aide pour ranimer la majestueuse âme indigène qui réside en vous et qui, à son tour, rétablira votre lien avec le sacré un et indivisible.

En voyageant à travers ces pages, vous serez convié à sortir de la réalité ordinaire pour pénétrer dans l'univers de la nature, là où l'Esprit habite. Ce faisant, l'âme indigène qui existe en vous va se réveiller et, alors, tout va se transformer… d'une façon merveilleuse et magique.

INTRODUCTION

Quand j'étais plus jeune, je croyais que j'allais vivre pour toujours puis j'ai perdu cette illusion. Je sais que mon temps sur Terre est limité. J'avais la passion d'apprendre tout ce que je pouvais. Mais aujourd'hui, dans mes années d'automne, je ressens l'intense désir de partager tout ce que j'ai acquis au cours de ma vie. J'aspire à souffler sur les braises, et plus encore, sur notre lien sacré avec la nature et avec les anciennes traditions qui ont évolué en restant en harmonie avec leur terre. C'est une notion vitale, maintenant plus que jamais.

Pendant ce laps de temps relativement court que représente mon existence, j'ai vu disparaître beaucoup de pratiques culturelles indigènes en raison des progrès technologiques qui ont surgi sur la planète à une vitesse phénoménale. Le nombre de traditions anciennes, sacrées, qui s'éteignent est alarmant. Potentiellement, une génération de plus et pratiquement l'ensemble de la sagesse indigène pourrait être détruit, nous laissant avec quelques annotations et photographies dans nos livres d'histoire et des reconstitutions pour touristes pour seul écho de la sagesse disparue.

Il est de moins en moins possible pour ces populations de rester vivre sur leur terre comme le faisaient leurs ancêtres. Les causes en sont d'ordre très pratique : régulations, droits fonciers, et lois fédérales qui affectent chaque domaine de la vie indigène. Il serait arrogant, par ailleurs, de refuser aux sociétés traditionnelles les commodités modernes, comme les paraboles, Internet, la télévision, les voitures et les téléphones, sous prétexte de chercher à empêcher les anciens modes de vie de mourir. Et comme disait Youngdeer, ancien chef des Cherokees de l'Eastern Band : « Nous détestons les perdre mais les vieilles coutumes n'apportent pas de pain sur la table. » Même si les anciens modes de vie sont en effet en train

de mourir, je prie pour que l'âme indigène continue à vivre en chacun de nous.

À vrai dire, je ne suis une experte en aucune culture. Je ne suis pas une femme-médecine et je ne représente aucune tradition tribale. Je partage simplement ici les perceptions que j'ai acquises auprès de diverses cultures indigènes, en espérant que vous en trouverez l'utilité dans votre propre vie. Mes expériences sont présentées à travers la lentille de ma vie, et mon vœu le plus ardent est que chacun de nous soit cogardien de notre magnifique Terre en vue de la protection des générations futures. Je crois qu'il est d'une valeur extrême d'adhérer à certains des anciens modes de vie et de maintenir éveillée la flamme de l'âme indigène qui réside en eux. L'avenir de notre planète pourrait bien en dépendre.

Bien que je sois membre de la Nation Cherokee (et je suis fière de cet héritage), ce livre ne représente aucune tradition tribale en particulier. Ne serait-ce qu'aux États-Unis, il existe plus de six cents tribus différentes et, de par le monde, il y a des milliers de diverses traditions tribales, chaque communauté possédant ses pratiques spécifiques. Ce livre ne vise pas à faire adopter une tradition tribale particulière (et il n'est pas habilité à le faire car la responsabilité de leur transmission appartient aux aînés de chaque clan). Ce livre a pour but de rallumer l'âme indigène qui demeure à l'intérieur de *vous*. Car, en remontant dans votre passé ancestral, vous découvrirez que vos prédécesseurs ont vécu selon les coutumes indigènes. La mémoire ancestrale de ces époques demeure en vos gènes. Dans ce livre, je veux partager des pratiques indigènes qui, pour la plupart, se sont répandues sur l'ensemble du globe. La majeure partie de ces connaissances peut facilement s'intégrer à votre vie et, ce faisant, vous deviendrez un gardien de la Terre – un gardien sacré de la sagesse terrestre.

Avant de faire le saut cependant, cela pourrait être intéressant de partager une partie de mon propre parcours avec vous, et notamment ce qui a pu renforcer ma ferveur pour aviver l'âme indigène en chacun de nous. Mon héritage cherokee vient du côté de ma mère. Je n'ai pas grandi dans une réserve, mais j'étais très consciente de ma lignée. Ma mère semblait être en colère perpétuelle sur la façon dont les *Indiens* (comme

on les appelait dans mon enfance) étaient traités. Je me souviens du jour où nous nous sommes entassés, ma mère, ma sœur, mes frères et moi, dans une Chevrolet 1950 et avons fait le trajet de l'Ohio à l'Oklahoma pour aller rendre visite à mes grands-parents. En fin d'après-midi, après avoir conduit toute la journée, ma mère nous extirpa de la voiture vers la réception d'un motel dont le panneau à la fenêtre affichait qu'il restait des chambres. Elle se dirigea vers l'accueil et dit d'une voix lasse : « Nous voulons une chambre pour cette nuit, s'il vous plaît. » La réceptionniste jeta un coup d'œil à ma mère et à sa peau sombre de Cherokee puis répondit d'un ton bourru : « Il n'y a plus rien. On est complet pour ce soir. »

Au moment où nous sortions, une autre famille avec des enfants à la traîne (tous à la peau claire) est entrée et a demandé s'il restait de la place. Cette fois, la réceptionniste s'exclama : « Vous avez de la chance, il nous reste juste une chambre ! » Pour ma mère, ce genre de préjudice n'avait rien d'inhabituel.

Dans la région où elle vivait, les Indiens étaient des citoyens de seconde zone. Par exemple, alors que d'autres minorités et les femmes avaient acquis le droit de vote bien avant, ce n'est qu'en 1948 que furent abrogées, État après État, les lois refusant le droit de vote aux Amérindiens. De nombreux soldats amérindiens, après avoir vaillamment combattu pour l'Amérique pendant la Seconde Guerre mondiale, se retrouvaient à leur retour dans l'impossibilité de voter en raison des lois de leur État qui l'interdisaient. Ma mère s'enrôla pendant la guerre et travailla en chirurgie comme infirmière, jusqu'à se retrouver au bout du rouleau. Elle expliqua son désir d'avoir rejoint l'armée en ces termes : « Denise, je sais ce qu'on ressent à faire partie d'une nation cherokee vaincue. J'allais me battre plutôt que de faire partie d'une autre nation vaincue. »

Mais, la nuit où nous avons quitté ce motel, il n'y avait pas de combativité en elle. Ses yeux battus, ses lèvres crispées et ses épaules tombantes révélaient une rage éteinte depuis longtemps, mêlée à une résignation soumise. Nous sommes remontés en voiture et avons roulé en silence jusqu'à ce qu'un motel voulut bien nous accepter.

En grandissant, je voyais ma mère alterner entre une colère incontrôlable et une profonde tristesse devant la façon dont son peuple était traité. Elle gardait quelques pages éculées qui listaient tous les traités

que les « Blancs » n'ont jamais respectés. Quand la colère montait, elle ressortait ces listes qu'elle brandissait, poings serrés.

« Voilà les traités violés par les Blancs. Ils n'en ont jamais tenu un seul. Pas le moindre d'entre eux ! » Avec mes frères et ma sœur, on savait qu'il valait mieux faire profil bas en attendant que la tempête soit passée. Ma mère portait toute la tristesse de ses ancêtres, tout en n'ayant qu'un accès réduit à leurs traditions. Sans les cérémonies de guérison de son peuple, ses blessures saignaient de plus en plus. Elle finit par être diagnostiquée schizophrène paranoïaque et on la plaça en hôpital psychiatrique. Même si la schizophrénie est une condition génétique, sa colère a sûrement amplifié ses symptômes.

Cela aurait peut-être été plus facile pour elle si elle avait été élevée dans la tradition. Mais mes grands-parents voulaient protéger leur famille du préjudice sous-jacent de l'époque et disaient à leurs enfants de ne pas révéler qu'ils étaient amérindiens. Ma mère et sa sœur devaient tenter de se blanchir la peau avec du jus de citron. Mes grands-parents estimaient que pour que leurs enfants puissent s'épanouir, ils devaient s'intégrer à la culture blanche occidentale. Ma mère leur en voulait. (Toute jeune déjà, elle saisit la valeur et l'importance de revendiquer ses racines et d'honorer la voie de ses ancêtres, et elle prit l'habitude de ruser la nuit pour aller se joindre aux danses swing d'autres tribus. Elle n'allait pas aux cérémonies tribales cherokee de peur que ses parents ne le découvrent.) J'offre tout mon respect à ma mère pour sa douleur, et je l'offre aussi à mes grands-parents qui ont voulu faire du mieux qu'ils ont pu à leur époque. Bien sûr, plus tard, à la fin des années 1960, être amérindien devint source de fierté mais il était trop tard pour ma mère et ses parents.

Je n'avais jamais prévu de m'intéresser spécialement à mon origine amérindienne. Je désirais devenir une scientifique. Mon père avait un diplôme de chimie, ma mère un master complet et elle avait obtenu un poste de chimiste avant de faire des enfants. Pendant notre enfance, nos parents nous enseignaient que seul le monde tangible était réel. Ils étaient athées tous les deux. Ma mère ne s'intéressait pas aux pratiques spirituelles de ses ancêtres ; n'ayant pas été élevée dans la tradition, elle n'y trouvait aucun réconfort. Elle recherchait la sécurité du monde physique telle que la science l'apportait. Mes parents disaient que ce que l'on ne peut prouver par des faits mesurables n'existe pas. Enfant, cela

avait un sens pour moi. J'aimais la pureté de la science et envisageais de suivre les pas de mes parents. Mais à l'âge de 17 ans, je vécus un événement qui eut un impact décisif et transforma le cours de ma vie, me poussant d'un coup dans la direction de mon héritage natal.

Mon odyssée dans le monde de mes ancêtres débuta un après-midi d'été dans le Midwest il y a presque cinquante ans. C'était une journée splendide, un poudroiement doré se répandait sur les champs. Les hautes rangées de maïs flanquaient la route de chaque côté et je roulais d'un cœur léger sur ma Mobylette en descendant l'arrière-pays de notre communauté rurale. Soudain, un coup de feu rompit la paix avoisinante. Mon assaillant invisible me laissa pour morte. En cet instant crucial, ma vie avec tout ce qui avait été familier pour moi bascula de façon insensée. À la suite de quoi, je ne fus plus la même personne.

Un conducteur qui passait par là m'aperçut sur le bord de la route et appela une ambulance ; je fus emmenée à l'hôpital le plus proche. Allongée dans la salle des urgences, en proie à d'affreuses douleurs, je ressentis tout à coup que tout se calmait et fus enveloppée d'une paix absolue. Une obscurité d'une douceur de velours descendit sur moi. *Étais-je morte ?* Puis, soudain, je fus inondée de lumière brillante. C'était une expérience exceptionnelle – car *j'étais* cette clarté lumineuse. Je pris ensuite conscience d'une musique qui descendait et affluait en vagues chatoyantes. C'était la symphonie la plus exquise que j'avais jamais entendue. Ces ondes d'harmonie se propagèrent en moi jusqu'à ce que je devins moi-même la musique. En cet instant, je ne fus plus que lumière et son.

J'avais perdu toute notion du temps – plus de passé ni de futur. Tout n'était que MAINTENANT… et, en même temps, je me sentais totalement aimée et emplie d'amour. C'était un genre d'amour aussi naturel que de respirer, comme un océan sans limites qui pénétrait chaque cellule de mon être. Je ne désirais qu'une chose : demeurer ainsi à jamais… parce que j'avais déjà été là auparavant. J'étais revenue à la maison.

Puis, contre toute attente, une voix profonde et puissante déclara : « Tu ne peux rester ici plus longtemps. Tu as encore quelque chose à accomplir. »

Je m'écriai : « Non ! » au moment où je me sentis repoussée dans mon corps.

Plus tard, j'ai découvert que ce que j'avais vécu était fort semblable à ce que beaucoup décrivent comme une expérience de mort imminente. Ces personnes rapportent souvent avoir vu une lumière brillante et ressenti un état de paix extraordinaire tout en éprouvant un sens de déjà-vu. Mon expérience de mort imminente ébranla en profondeur mes croyances sur la nature de la réalité. Tout ce que j'avais au préalable pris pour le réel se mit à se désintégrer peu à peu ; à la place, une nouvelle compréhension commença à émerger.

Il semblait que ma vie allait prendre une direction complètement nouvelle. À mesure que mes blessures guérissaient, je me mis à percevoir des lumières autour des objets et des gens. Chaque chose avait des couleurs de nuances variées et intenses. Chaque brin d'herbe, chaque arbre, chaque personne, même les pierres et les objets inanimés, tout irradiait une certaine lumière. Je me mis aussi à entendre des tonalités que personne d'autre ne pouvait percevoir. Chaque feuille, chaque nuage, chaque animal possédait une sorte de son harmonique. J'appréhendais le monde d'une façon totalement autre ; il ne se composait pas de parties séparées mais semblait être une grande vague de conscience, de lumière et de son. Chaque chose était reliée au tout.

La réalisation que *je* n'étais pas mon corps fut une autre stupéfiante révélation. Même si mon être physique avait été abîmé par la balle que j'avais reçue – mon corps a perdu la rate, une glande adrénaline et l'un des reins ; il y a eu des séquelles au niveau de l'estomac, des intestins, d'un poumon et du diaphragme, un trou dans la colonne vertébrale ; et il a fallu insérer un tube en plastique pour remplacer une partie de l'aorte –, j'étais complète. Pour moi, ce fut une réalisation étonnante. Le changement était subtil, mais le seul fait de commencer à m'identifier à mon essence spirituelle – au lieu de ma présence physique – me permit un plus prompt rétablissement. Malgré mes blessures, je devins d'une santé exceptionnelle.

À la suite de mon changement de perception, mon désir de devenir une scientifique s'évanouit, remplacé par celui, brûlant, de mieux comprendre ce que j'étais en train de vivre. Je finis par découvrir que la façon dont je ressentais le monde était, en fait, identique à celle de mes ancêtres et des autres peuples autochtones du monde entier. La faculté de distinguer la lumière autour des gens, d'entendre le chant des herbes sauvages, de

communiquer avec les esprits et de percevoir le monde comme une grande vague d'énergie était une chose que les cultures reliées à la Terre connaissaient et comprenaient.

Je me demandais : *Si c'est ainsi que nos lointains ancêtres appréhendaient la vie, pourquoi en avons-nous perdu la faculté ? Et comment la retrouver ?* (J'ai relaté comment j'ai reçu une balle et les réalisations qui ont suivi cet événement dans mon livre *La Mort m'a sauvé la vie*.)

De retour à la maison

Mon désir passionné d'explorer ma propre âme indigène initia une quête qui me mena en de nombreux points autour du globe. J'ai rencontré nombre de guides remarquables avec qui j'ai étudié et de qui j'ai glané une grande partie de la sagesse que je partage en ces pages.

Ma première enseignante fut Morrnah Nalamaku Simeona. Elle était une célèbre kahuna *lapa'au* (guérisseuse traditionnelle de Hawaï) et elle reçut finalement le titre de trésor vivant de Hawaï. J'avais 19 ans et vivais à Oahu (où ma sœur cadette s'était installée avant moi) au moment où je l'ai rencontrée. À l'époque, je ne recherchais pas de guide mais, comme dit le proverbe, « quand l'élève est prêt, le professeur se montre ».

Je n'avais jamais reçu de massage mais avais entendu dire que cela pouvait avoir un effet relaxant. C'est pourquoi je tournai les Pages jaunes (où les listes de massages se comptaient par centaines) et, choisissant un nom au hasard, pris rendez-vous. Le cabinet de massage était à Waikiki, dans un spa situé au sous-sol du Royal Hawaiian Hotel.

J'étais assise dans la salle d'attente lorsque la porte s'ouvrit et la masseuse – une robuste et gracieuse hawaïenne – entra. À peine l'ai-je aperçue que j'éclatai en sanglots. Je n'avais aucune idée de ce qui m'arrivait ni pourquoi je ne pouvais m'arrêter de pleurer, mais je sentis comme si j'étais de retour chez moi. L'expérience fut si bouleversante que je voulus tout laisser tomber pour devenir son apprentie. (C'était se jeter à l'eau car, à l'époque, toute jeune femme se déclarant masseuse était considérée par la plupart des gens comme une prostituée. Pour obtenir une licence de masseuse, il suffisait de donner ses empreintes, s'inscrire à la Brigade des mœurs et passer un contrôle de syphilis. C'est tout. Mais ce que pouvaient penser les gens ne m'importait guère. Je voulais être formée par Morrnah.)

Je l'ai suppliée de m'enseigner pendant des mois et sa réponse resta négative jusqu'au jour où elle découvrit que j'étais en partie cherokee. Elle déclara : « Ah, alors tu vas comprendre les vieilles traditions. » (Depuis, j'ai compris que le réveil de votre âme indigène dépend

davantage de votre cœur que de votre sang mais, pour Morrnah, mon ascendance avait de l'importance.) C'est ainsi que débuta ma formation. Elle m'enseigna le massage et je travaillai avec elle dans le même spa. Au cours de ce temps passé ensemble, elle m'enseigna les anciennes voies de guérison et la médecine par les plantes de la tradition hawaïenne, et même sur le « petit peuple » (les *menehunes* comparables aux elfes) et les esprits de la terre. Elle m'apprit également à faire circuler l'énergie bloquée, à solliciter l'aide des ancêtres, libérer les esprits restés attachés à la Terre, nettoyer les énergies stagnantes des possessions, aider les défunts et communiquer avec les esprits locaux. Dans ce livre, je partage avec vous une partie de sa sagesse.

Reste simple

Un autre instructeur qui eut un grand impact sur moi fut Dancing Feather, un Amérindien tewa. Lui aussi est entré dans ma vie de façon inhabituelle. Je vivais à l'époque à Seattle lorsque je reçus un jour un certain coup de téléphone. L'homme à l'autre bout du fil avait un accent amérindien si prononcé que j'avais du mal à le comprendre. Il expliqua qu'un an auparavant, il avait lu un article sur moi et que, pendant douze mois, il avait prié à ce sujet dans la *kiva* (lieu de prière souterrain traditionnel). Il déclara qu'il était âgé et souhaitait transmettre ses connaissances mais que les jeunes de la tribu n'aspiraient qu'à avoir des téléphones, des télévisions, les commodités modernes et des voitures rapides. Les voies anciennes ne les intéressaient pas, c'est pourquoi il priait pour trouver quelqu'un à qui enseigner quand il était tombé sur cet article. Il précisa qu'il avait prié une année entière parce qu'il voulait être sûr… d'autant plus que j'étais d'une tribu différente.

Finalement, je me rendis de nombreuses fois à Taos, au Nouveau-Mexique, pour recevoir ses enseignements. Dancing Feather était humble et serein et ne parlait que par intermittence ; mais, au bout du compte, il m'apprit à passer d'une forme à une autre, à écouter la terre, il m'enseigna les anciennes méthodes de protection, et le pouvoir de la terre rouge. (Même si ce que j'ai appris de lui m'a aidée dans ma propre vie, en aucun cas ne pourrais-je représenter le savoir de la tribu tewa, ni ne le devrais-je… car c'est le rôle des Anciens de la tribu.) Quelques années plus tard, j'étais à ses côtés à l'Indian Hospital de Santa Fe à l'approche de sa mort. J'étais pleine de tristesse, et aussi de culpabilité de ne pas avoir davantage appris avec lui. Il avait choisi de m'enseigner mais j'étais si occupée dans ma vie que je n'avais pas pris le temps d'apprendre autant que je l'aurais pu. Je savais que son savoir allait périr avec lui et mon regret était lancinant.

En une tentative de cueillir une ultime bribe de sagesse de sa part, je lui demandai :

— Dancing Feather, quelle est la chose essentielle que tu voudrais que je sache ?

De sa main noueuse et faible, il me fit signe d'approcher. Je penchai l'oreille à ses lèvres. Il murmura alors ces mots :

— *Denise… reste simple.*

Reste simple ? Ce n'était sûrement pas ce qu'il avait dit. Je ne bougeai pas, attendant la suite. Mais ce furent les dernières paroles de sagesse du mourant pour moi : « Reste simple. » Il me fallut des années pour saisir à quel point ses derniers mots furent les plus profonds.

Nous sommes tous reliés

Il y a eu de nombreuses rencontres avec des guérisseurs indigènes de cultures diverses qui ont été des plus inspirantes pour moi ; pourtant, au début des années 1990, invitée en Afrique du Sud, je fis la connaissance d'un autre instructeur qui m'impressionna particulièrement. J'eus l'honneur, à Bophuthatswana, de séjourner chez Vusamazulu Credo Mutwa, un *sangoma* (guérisseur, chaman) zoulou et *sanusi* (voyant) de haut niveau. Il est reconnu comme l'un des leaders spirituels parmi les plus célèbres et révérés du peuple zoulou. Nous nous blottissions dans sa hutte de paille et de boue au sein d'un village traditionnel zoulou. Cet homme grand et imposant, vêtu de peaux et qui arborait une grande quantité d'os et de pierres autour du cou, avait une allure primitive et noble ; il était cependant l'une des personnes les plus érudites que j'ai jamais rencontrées. Par exemple, quand il sut que j'étais d'ascendance cherokee, il disserta longuement sur les similitudes entre la langue cherokee et la sienne.

Il connaissait des détails sur les coutumes cherokees dont j'ignorais l'existence jusqu'à ce que, une fois rentrée, je fisse des recherches approfondies à leur sujet. D'où possédait-il cette faculté de connaître la langue et les traditions cherokees ? Il ne commença l'école qu'à l'âge de 14 ans et encore, de façon sporadique. D'une manière ou d'une autre, tout en vivant dans une hutte loin de toute bibliothèque et bien avant Internet, il n'existait aucun sujet sur lequel il ne pouvait discourir. On me disait qu'il était même capable de parler dans de nombreuses langues, selon les visiteurs venus des pays les plus lointains pour le voir. Il semblait qu'il avait la faculté de puiser dans quelque forme d'inconscient collectif.

Au cours de mon séjour, il me fit part de son inquiétude pour l'esprit de la Terre et de la façon dont elle déplore les désastres écologiques en train de se produire. Il était, disait-il, absolument urgent que les gens apprennent à percevoir l'entité vivante qui existe en chacun des arbres, des plantes, des animaux et des pierres. Il exprima à quel point cela était essentiel pour la survie de notre planète dans les prochaines générations. Il

parla de la nécessité de ressentir l'interconnexion entre tous les êtres et toutes les formes de vie. Il partagea aussi d'anciennes prophéties zouloues qui sont en train de se réaliser. Pour lui, la survie de la planète dépendait, et de façon vitale, de notre retour vers nos racines indigènes.

Indigène non par les liens du sang mais par votre âme

La première fois, en Australie, que je rencontrai le vénérable Aborigène Nundjan Djiridjarkan, il était vêtu de peaux – de kangourou pour être précis. Je fis sa connaissance quand il vint se présenter à la fin d'une conférence que je donnais à Perth sur le voyage astral. Il portait un bâton de pouvoir ; des ouvertures dans ses peaux de kangourou laissaient voir de grandes scarifications d'initiation sur le haut de ses bras. Voir dans une grande ville un individu ainsi accoutré paraissait totalement hors contexte. Il avait l'air d'un *bushman* sorti du passé. (Il était si révéré par son peuple qu'il fut l'un des aînés rencontrés par la reine d'Angleterre lors de sa visite en Australie.)

Il se présenta et expliqua qu'il avait entendu dire qu'une Américaine allait parler du voyage astral. Il précisa qu'il était venu en ville en étant sceptique sur ce que j'allais pouvoir en dire. Mais, de toute évidence, je l'avais surpris. Il m'expliqua alors que le voyage astral – voyager de longues distances sans son corps – était une pratique qui avait toujours existé chez les Aborigènes et qu'il désirait me faire connaître leurs traditions, mais il fallait avant tout vérifier si nous étions du même clan. Sinon, c'était tabou.

Nous découvrîmes à travers une série d'épisodes dans le bush que j'étais bien du même clan, et lui et son peuple me livrèrent leur enseignement. J'ai inclus certaines des choses qu'il m'a apprises dans ce livre, uniquement celles que j'ai été autorisée à partager, car l'essentiel de la spiritualité aborigène ne se divulgue pas. En tout cas, l'une des choses les plus profondes que Nundjan Djiridjarkan m'a enseignées est que l'*on n'est pas indigène par les liens du sang mais par ce qu'il y a dans notre âme*. Il était très important à ses yeux que les gens trouvent l'âme indigène qui réside à l'intérieur d'eux-mêmes. Ce fut un honneur de recevoir l'enseignement de cet aîné si reconnu.

Bien que l'on pense souvent dans l'hémisphère Nord que l'Australie et la Nouvelle-Zélande sont des pays très similaires, leurs populations

autochtones sont en fait fort différentes. Il y a des années, j'ai donné une conférence à Auckland sur l'âme indigène ; une auditrice, Maori, me déclara que ce que j'enseignais était très proche des croyances de son peuple. Elle m'invita à rendre visite à son *marae* (lieu sacré de rencontre pour la communauté). C'était un grand honneur, nous avons décidé du rendez-vous et je préparai les cadeaux. (Chaque fois que vous rendez visite à un clan, une tribu ou un Ancien du village, chez un peuple indigène, vous devez offrir des présents. C'est indispensable.) En arrivant au *marae*, j'avais bien apporté des cadeaux, mais les Maoris eurent un air consterné parce que je n'étais pas venue entourée d'une foule de gens. Ces rencontres formelles sont une vraie cérémonie et, comme je l'ai appris, tout visiteur invité se doit, en arrivant, d'amener ses gens avec lui. Heureusement, on me « prêta » plusieurs membres Maoris pour la rencontre rituelle.

Pour la cérémonie d'accueil, nous nous sommes tenus en ligne au-dehors – moi et mes gens « prêtés » – devant la *wharenui* (maison des rencontres). Face à nous se tenait le *tohunga* (leader spirituel) avec ses gens alignés. « Mon » groupe commença à chanter. C'était beau et comme un écho venu des cieux. Puis ceux qui entouraient le *tohunga* se mirent à chanter en réponse. Le chant de part et d'autre dura un long moment tandis que nous nous déplacions lentement en avant, jusqu'à ce que les deux lignes se retrouvent tout près, face à face. Nous sommes alors tous entrés dans la *wharenui* où la cérémonie se poursuivit ; chacun se leva devant l'assemblée pour annoncer sa lignée ; ensuite il y eut encore de nombreux chants.

Au fil des ans, je rendis de nombreuses visites à cette tribu maori, et le *tohunga* vint nous voir aux États-Unis, intéressé d'apprendre les traditions amérindiennes. Des Maoris, j'acquis des connaissances sur le pouvoir de guérison de la tradition orale, des chants et des incantations, de l'art d'être conteur, et des offrandes aux esprits de la nature ; j'appris à parler aux esprits locaux de la terre, à entrer en contact avec le « petit peuple », et réalisai l'importance de rendre hommage à nos ancêtres. Je leur ai demandé un jour pour quelle raison ils désiraient partager leurs traditions avec moi qui n'étais pas de sang maori, et ils me répondirent pratiquement mot pour mot de la même façon que mon guide aborigène : « *Ce n'est pas le lien du sang qui importe mais ce qui est dans ton âme*, et tu portes l'âme indigène maori dans la tienne. »

Je n'ai mentionné qu'une partie des nombreux peuples, et de leurs cultures, chez lesquels j'ai eu l'honneur d'étudier. Les rencontres ont parfois été brèves mais toujours significatives – un chaman au Brésil, le peuple des collines en Thaïlande près de la frontière du Myanmar, des guérisseurs sur le Mékong au Vietnam, les Mayas du Yucatan, un chaman lapon en Finlande, ainsi qu'un grand nombre d'aînés de différentes tribus du continent américain. Et parfois, je suis restée immergée dans certaines de ces cultures durant des périodes plus longues. Mais dans chaque cas, il y avait des similitudes qui recoupaient les pays et les cultures. Par exemple, chaque culture indigène sur la planète considère que le monde naturel est vivant et conscient ; chaque arbre, chaque montagne, chaque rivière est supposée avoir un esprit conscient avec lequel nous pouvons communiquer. Et les peuples indigènes expriment l'importance de traiter la nature avec révérence ; la croyance est que ce que nous faisons à la Terre, nous le faisons à nous-mêmes car nous sommes intimement liés. Toutes les cultures indigènes au sein desquelles j'ai passé du temps témoignent de la gratitude qu'il est nécessaire d'avoir envers les choses les plus simples, comme d'être reconnaissant pour le lever du soleil, pour une brise rafraîchissante, pour l'esprit du maïs qui fournit à manger aux populations. Ce sont ces similitudes que j'appelle « l'âme indigène ».

Ranimer votre âme indigène est d'une portée immense car, ce faisant, votre intuition s'accroît de façon exponentielle. Les portails des royaumes spirituels s'ouvrent et l'énergie de la force vitale se répand en vous. Vous vous trouverez de plus en plus souvent au bon endroit au bon moment. Et votre estime de soi va se développer puisque tant d'êtres du monde spirituel vous guident et croient en vous. Ce livre est un moyen de trouver la place de cette sagesse intérieure en vous.

Au premier chapitre, « L'Appel », vous gagnerez en compréhension sur la façon de vous connecter aux forces de la nature et entendre leur appel. Vous apprendrez aussi comment répondre à cet appel afin d'activer les aspects sacrés de votre vie – vous permettant ainsi de puiser dans votre être le plus authentique et de vous souvenir de qui vous êtes. Au second chapitre, « Le Portail », vous découvrirez quels sont vos esprits animaux personnels, vos plantes et pierres totems, et de quelle façon entendre les messages secrets de l'au-delà. Au troisième chapitre, « Aller plus loin »,

vous apprendrez à communiquer avec l'Esprit en découvrant comment trouver votre vrai nom spirituel, comment fabriquer votre bâton de pouvoir, et comment appeler l'Esprit avec un tambour ou un hochet. Vous réaliserez le pouvoir que représente la création de votre propre sac-médecine et de bien d'autres choses. Au quatrième chapitre, « Le Grand Mystère », vous apprendrez à « voir » les fées, à créer votre propre quête de vision, à devenir invisible, à vous servir de vos rêves pour obtenir de remarquables informations, et à changer de forme. Enfin, au cinquième chapitre, « Le juste lien de parenté », votre vie commencera à trouver son équilibre sacré, vous découvrirez comment organiser de puissantes cérémonies, saisirez l'importance de partager votre histoire personnelle, et constaterez à quel point les prières de remerciements peuvent vous transformer la vie. J'ai hâte de commencer ce voyage avec vous.

CHAPITRE 1

L'APPEL : SE SOUVENIR DE QUI L'ON EST

Nous nous serrions frileusement autour d'un feu de camp à l'abri d'un arbre, assis en silence dans la montagne. Paumes tendues vers la chaleur des flammes, nous contemplions les étoiles au-dessus de nous. Une chouette solitaire ponctuait le silence de son hululement, et les étincelles relâchées par les braises montaient en spirale se dissoudre dans le ciel obscur. J'inspirai un grand coup l'air humide de la nuit – ça sentait la terre mouillée, la fumée et le sapin – et observai les visages de ceux qui étaient assis en rond avec moi. Leur corps brillait dans la lueur clignotante comme des ondes d'ambre liquide. Ils étaient des guérisseurs de diverses cultures indigènes, réunis dans les sommets des Cascade Mountains pour une cérémonie spéciale. Après coup, face au feu, nous prenions le temps d'intégrer les événements de la journée. Dans le calme qui régnait, un guérisseur maori de Nouvelle-Zélande pointa le doigt vers le ciel et me dit : « Tu vois cette étoile, Denise ? »

En suivant son doigt du regard, je vis dans les cieux non pas une mais des milliers d'étoiles. Je cherchai à me convaincre que je savais exactement laquelle il me montrait et bredouillai : « Hum… oui ? »

« C'est ton étoile personnelle. On a chacun une étoile, et celle-là est la tienne. » Il ajouta avec conviction : « Demain soir je te demanderai où elle est et je sais que tu seras capable de la retrouver. »

Je n'en étais pas aussi sûre mais lui demandai ce qu'il voulait dire par le fait que nous avions chacun une étoile.

Il répondit : « Quand j'étais petit, les Anciens me racontaient qu'à la naissance, une étoile est donnée à chacun. Elle supervise notre vie et, si on perd son chemin, tout ce qu'on a besoin de faire est de regarder son étoile la nuit dans le ciel. L'étoile nous rappelle que nous devons nous souvenir de ce qui est réellement important dans la vie. » Les autres Anciens autour du feu acquiescèrent à ses paroles.

J’ignore si je puis retrouver mon étoile précise, mais j’ai trouvé que le simple fait de lever les yeux vers un ciel étoilé en sachant que mon étoile brille d’en haut sur moi atténue tout ce qui n’a pas vraiment d’importance dans ma vie.

Cet appel, se souvenir de qui l’on est, peut se manifester sous diverses formes. Il peut venir de la terre, de nos ancêtres, des profondeurs de notre âme, des éléments… et même d’une étoile. Il nous fait signe d’invoquer la conscience de notre véritable identité. C’est une requête sacrée, celle de pénétrer au-delà des frontières de notre personnalité dans le vaste et vibrant royaume de l’univers. Cependant, tant que nous n’entendons pas cet appel, il peut persister en nous une sorte de nostalgie pour quelque chose qui demeure insaisissable. Un peu comme avoir le mal du pays pour un endroit dont on n’arrive plus à se souvenir.

Une fois que nous répondons à l’appel, nous allons trouver au fond de nous l’antique paysage où des montagnes sacrées gardent dans leurs replis la mémoire de la Création. Vous découvrirez alors ces collines rondes intérieures qui retiennent les vestiges des souvenirs de votre passé et de votre futur. Ces souvenirs ondulent entre les vallées obscures telles des croupes, des poitrines et des matrices fécondes. Ils séjournent en de mystérieuses gorges à l’intérieur de vous, peuplées de vos rêves enfouis et des rivières scintillantes de votre essence, qui contient la fragrance de la

vie. Et tandis que vous voyagez jusqu'au centre de ce royaume intérieur, vous vous rendez compte que vous êtes là chez vous.

Chez vous à la maison, cela veut dire que vous regardez sous la surface de la vie… et puisez aux puissantes forces naturelles qui résident là. Les peuples indigènes ont compris comment avoir accès à ces courants d'énergie afin d'accroître leur vitalité et la clarté de leur vision sur leur existence. Dans ce chapitre, vous allez apprendre à développer une meilleure compréhension des puissantes influences énergétiques qui vous environnent. Vous allez découvrir comment vous connecter à la majesté innée des éléments, air, eau, feu et terre, ainsi qu'au Soleil, à la Lune, et aux Esprits Gardiens des points cardinaux. (Par exemple, comment le simple fait de se placer face à telle ou telle direction peut inviter différentes sortes d'énergies à affluer dans votre être.) Vous allez aussi saisir de quelle manière répondre à l'appel pour activer la nature sauvage et passionnée en votre âme. C'est l'un des voyages les plus extraordinaires que l'on puisse entreprendre au cours de sa vie… et il est d'importance vitale de le faire dès que possible.

Répondre à l'appel

Que ce soit du point de vue des scientifiques ou des politiciens, des voyants ou des visionnaires, les prédictions sur l'avenir estiment que nous sommes entrés dans l'un des siècles de l'histoire humaine qui comportent un défi majeur. Nous nous tenons à la croisée des chemins : soit la destruction de notre planète, soit sa régénération. Parallèlement aux avancées rapides en médecine, en sciences et en technologie, notre écologie est au bord du gouffre. Et cela se produit à un rythme accéléré. Chaque pas en puissance est lourd de conséquences. Nous avons la possibilité de rester vigilants à chacun de ces pas, vérifiant que la sagesse du monde naturel est toujours bien là… ou d'acquiescer au paradigme moderne de vouloir contrôler la Terre au lieu d'avancer en harmonie avec elle.

De bien des façons, il n'a jamais existé dans l'évolution de la planète une époque plus puissante que la nôtre. C'est une période qui n'a pas son pareil dans l'histoire humaine. Notre façon d'agir dans notre seule génération actuelle va décider du destin des générations futures. Et il n'est pas seulement question d'actions physiques, comme de planter plus d'arbres ou de sauver les baleines (ce qui, bien entendu, est valable et nécessaire). À un niveau plus profond, il est question d'un tournant de conscience, dont les ondes soient capables de se propager dans toutes les directions, atteignant le cœur d'une multitude de gens.

« Nous sommes chacun un reflet de la Terre. Ce que nous faisons à la Terre, nous le faisons à nous-mêmes. »

— GRAND MÈRE ELIZABETH ARAUJO, HONO RABLE CHEF MAYA ET MEMBRE DU CONSEIL MAYA DES ANCIENS

La gageure est que les humains, pour la plupart, considèrent non pas qu'ils font partie de la nature mais qu'ils sont en quelque sorte supérieurs

à elle. Si nous ne nous sentions pas séparés de la Terre – si nous étions capables de sentir son âme en nous –, nous la traiterions de façon complètement différente. Bien que la technologie moderne ait rendu nos vies plus faciles, notre subconscient nous raconte une autre histoire. En nous coupant du monde naturel, beaucoup d'entre nous ont perdu leur orientation spirituelle. Et non seulement sommes-nous déconnectés de la Terre, mais nous sommes de plus en plus en train de nous déconnecter les uns des autres.

Il n'est pas inhabituel pour certains de sortir dîner à plusieurs et de passer plus de temps sur leurs appareils électroniques que dans la conversation ambiante. Les mères actuelles peuvent avoir le regard plongé davantage dans leur téléphone portable que dans le visage de l'être qui est à leur sein. (Le manque de lien direct en face-à-face risque de réduire le développement des neurones miroirs chez le petit enfant.) L'essor de la communication électronique dans notre société a commencé à remplacer le contact humain, et le résultat dont nous souffrons est une perte dans la qualité et la quantité d'amis proches. Le nombre moyen d'amis proches par individu a considérablement chuté depuis 1985… et il continue à décroître.

Des études scientifiques ont également démontré que l'usage de l'ordinateur a un impact décisif sur le développement cérébral de l'enfant – même les jeux éducatifs. Les jeux sur ordinateur affectent les réactions neurologiques, le système hormonal, et les éléments biochimiques (comme l'adrénaline), ce qui accélère le rythme cardiaque et les réponses musculaires de type « lutte ou fuite », *une tendance qui risque de s'enraciner et de devenir permanente face à la vie*. De même, l'usage excessif de l'ordinateur au cours du développement de l'enfant et de l'adolescent peut empêcher le cortex préfrontal (lequel régule les émotions, les processus cognitifs complexes et l'aptitude à résoudre les problèmes) d'atteindre son potentiel. Chaque année, un nombre croissant de gens passent plus de temps sur leurs écrans électroniques qu'en conversation avec de « vraies » personnes.

Notre société impose une cadence telle que l'on n'attend plus que quelques secondes au téléphone avant de raccrocher. De plus, nous sommes atteints de myopie, incapables de penser plus loin qu'à un profit et à un bénéfice à court terme. Nous ne tenons pas compte de l'effet de nos

actions sur les sept générations à venir – environ cent quarante ans – comme en ont décrété les traditions tribales indigènes. Au rythme où l'on va, l'avenir de la planète sera perdu dans relativement peu de temps uniquement à cause de nos façons d'agir actuelles. Nos vies seraient si différentes si les grandes compagnies et les politiciens prenaient soigneusement en considération les conséquences que leurs actions peuvent avoir dans le futur sur nos descendants.

Il est pourtant possible de réinventer notre destinée personnelle ainsi que celle de notre planète. Dans les sociétés indigènes où j'ai séjourné, j'ai entendu maintes fois répéter que nous entrions dans un âge des ténèbres. Cela peut bien se révéler vrai étant donné la pollution de nos mers, de l'air et du sol, et le manque de respect à leur égard. Une loi universelle existe cependant : « Plus grande est l'obscurité, plus grande est la lumière. » *Jamais époque n'a été plus inspirante que la nôtre pour faire briller votre lumière dans toute sa force, sa grâce et sa splendeur.* On a besoin de vous. Le temps est venu de répondre à l'appel.

Chacun de mes guides indigènes a exprimé son point de vue sur cette époque charnière et proposé des stratégies accessibles à tous pour survivre et s'épanouir dans les années qui viennent. Tous étaient convaincus que la survie dépend d'individus courageux qui vont de l'avant tout en adhérant à leur propre âme indigène. Ceux qui accueillent leur âme indigène intérieure savent s'écarter de la frange de la réalité ordinaire pour pénétrer dans le flux spacieux de la vie là où le monde est vivant – où chaque arbre a une voix, chaque montagne une âme, chaque fleur une chanson. Nous croyons avoir oublié comment entreprendre ce voyage mais, à l'intérieur de chacun de nous, il y a un endroit qui se souvient… et les voix de nos ancêtres nous appellent à nous réveiller.

Les ancêtres dont je parle ne sont pas seulement ceux qui résident dans un monde spirituel ; ils sont l'âme ancestrale collective enfouie au fond de vous. L'objet de ce livre n'est pas de prêter simplement l'oreille à la sagesse ou d'apprendre de nouvelles techniques ; plus profondément, il veut servir de pierre angulaire afin de vous aider à retrouver la connaissance qui existe déjà en vous. Si vous remontez votre lignée ancestrale suffisamment loin, vous allez découvrir des ancêtres dont la culture était reliée à la Terre, qui vivaient en harmonie avec la nature et savaient que tout est connecté. Leur survie dépendait intégralement de leur

capacité à interagir avec le monde naturel… et leur ADN est en vous. Vous en portez la mémoire. *L'âme indigène habite déjà en vous !*

Fait intéressant, la science a récemment accrédité la notion que les souvenirs peuvent réellement passer de génération en génération dans notre ADN. Des chercheurs de l'École de médecine de l'université d'Atlanta ont démontré que des informations peuvent être héritées biologiquement grâce à des réactions chimiques qui se produisent dans l'ADN. D'après leurs expérimentations, les animaux pourraient transmettre aux générations suivantes des informations acquises sur des expériences stressantes ; dans l'un des cas, c'était une peur liée au parfum des cerisiers en fleur. Du point de vue scientifique, cela entraîne – ce que les sociétés reliées à la Terre ont toujours su intuitivement – que nos expériences peuvent être transférées du cerveau dans notre génome, leur permettant de se transmettre aux générations ultérieures. Le professeur Marcus Pembrey, généticien au London University College, a déclaré que ces travaux ont fourni la « preuve irréfutable » de la transmission biologique de la mémoire ancestrale.

Vous contenez l'empreinte de vos ancêtres indigènes ; elle habite en vous. Lorsque j'étais avec les Aborigènes du bush australien, Nundjan Djiridjarkan me raconta que de jeunes enfants aborigènes, à qui l'on n'avait jamais inculqué les traditions, avaient recréé spontanément d'anciens motifs artistiques spécifiquement aborigènes *sans qu'on les leur ait jamais montrés*. Il assurait que c'était leur âme ancestrale qui s'exprimait.

Nous sommes à un point charnière de l'histoire de la planète et nombre des voies traditionnelles sont en train de mourir. Cela, nous le savons. Bien sûr, la vie est changement mais, si ces traditions qui nous aident à maintenir les liens profonds avec notre planète vivante continuent à disparaître, nos âmes vont être appauvries. Mon intention est qu'en suivant certaines propositions de ce livre telles que battre le tambour, fabriquer un bâton de pouvoir ou écouter les messages contenus dans le vent, vous serez en mesure de répondre à cet appel sacré. Et il en résultera un regain d'enrichissement dans votre vie.

L'appel de l'Esprit de la Terre

Le premier pas pour aviver l'âme indigène en vous est de vous connecter à la nature. Cela commence par la compréhension que tout dans l'univers a une conscience. Même les sceptiques les plus endurcis admettront que les animaux sont des êtres conscients. Et la science actuelle a découvert que les plantes peuvent réagir au champ énergétique humain. Or, bien que la science jusqu'ici ne l'ait pas encore établi, les pierres ne sont pas moins conscientes, ni les montagnes ni les rivières. Les peuples autochtones ont toujours su que tout a une conscience. On demandait la bénédiction de l'Esprit de l'Océan avant de partir à la pêche, et celle de l'Esprit de la Pluie durant les sécheresses. Pour ces tribus reliées à la Terre, les esprits de la nature étaient réels. La Terre était appelée « Mère » ou « Grand-Mère », et on lui demandait pardon avant de creuser des trous dans sa chair. Les peuples indigènes honoraient en permanence leur lien avec le monde vivant, conscient, qui les entourait.

Qu'une chose aussi gigantesque que notre planète puisse être un être vivant est pour beaucoup une notion très difficile à saisir. Il est pourtant fascinant d'observer à quel point la Terre régule son environnement de façon similaire au corps humain qui s'autorégule pour maintenir en lui des conditions constantes. Par exemple, un corps humain en bonne santé maintient une température de 37 degrés environ. Pendant l'été et l'hiver, malgré les changements de température externe, le corps reste très proche de la norme. Si la température corporelle chute en dessous, vous vous mettez à frissonner et votre peau se contracte, ce qui élève la température. Si la température corporelle s'élève au-dessus des 37 degrés, vos pores s'ouvrent et relâchent de la transpiration, abaissant ainsi la température grâce au processus rafraîchissant de l'évaporation.

De la même façon, la température de la Terre s'est maintenue en moyenne à 14 degrés depuis 3,8 milliards d'années, *même si le Soleil est devenu 25 % plus chaud et plus brillant au fil du temps*. Plus la chaleur du Soleil a augmenté, plus la végétation terrestre a aspiré de gaz carbonique de l'atmosphère, réduisant ainsi l'effet de serre qui réchauffe la planète.

En d'autres termes, Grand-Mère Terre a conçu le moyen de maintenir une température constante pendant des millions d'années… jusqu'à nos jours où l'interférence humaine en un laps de temps minime a affaibli sa capacité à garder son équilibre.

Un autre exemple de la remarquable capacité de la planète à s'autoréguler est la salinité de la mer. Le taux de sel dans l'océan s'est maintenu à 3,4 % durant des millénaires, même si les fleuves ont continuellement drainé le sel terrestre dans la mer. Et de même, l'oxygène contenu dans notre atmosphère demeure à 21 %, le taux nécessaire pour que la vie existe sur la planète. Lorsque dans les fibres de votre être vous savez que la Terre est vivante, que chacun de ses éléments est vivant, votre vie peut se transformer de façon subtile mais décisive.

L'appel des Éléments

Dans les traditions indigènes, le monde est souvent divisé en quatre éléments – air, eau, feu et terre – conçus chacun comme imprégnés d'un esprit avec lequel il est possible d'entrer en contact dans une recherche d'équilibre et de santé. En d'autres termes, les quatre éléments ne sont pas de simples aspects inanimés de la nature. Ils sont réellement vivants – au même titre qu'un ami ou un membre de votre famille.

La plupart des peuples autochtones reconnaissent et honorent les éléments. Par contre dans notre société moderne, il est souvent ardu de ressentir notre lien intime avec ces forces vivantes primordiales, du fait que la majorité d'entre nous ne s'identifie qu'à son propre corps. Nous traçons une ligne de démarcation qui se limite à notre peau. Il peut arriver que nous nous identifiions à nos possessions ou encore aux membres de notre famille, mais c'est une perception réduite de notre « moi ». Notre être véritable est beaucoup plus vaste, majestueux, aux confins plus éloignés. Entendre l'appel des Esprits des Quatre Éléments – le ciel, le lac, l'éclair, la montagne – signifie autoriser votre identification à vous-même à s'élargir au point de commencer à vous reconnaître en l'univers et les éléments qui vous entourent. En d'autres termes, votre identité repousse les frontières de votre corps physique pour faire partie du tout collectif. De plus, vous connecter à l'énergie innée des éléments a un impact positif et profond dans tous les domaines de votre vie. Entendre l'appel des éléments est simplement une question de prendre le temps de devenir conscient d'eux… et maintenant, le voyage commence.

L'Esprit de L'Eau Vous Appelle

Dans les traditions tribales, jadis, l'eau était le sang de la vie. Les plans d'eau formaient le cœur de la tribu ou du clan. C'est là que les femmes faisaient la lessive et prenaient l'eau pour la cuisine. C'est en ces endroits que les gens se réunissaient pour se concerter sur le temps,

échanger les nouvelles, et discuter de la dernière chasse ou moisson en date. Quand les membres de ces sociétés reliées à la Terre célébraient une cérémonie pour invoquer l'Esprit de l'Eau, ce n'était pas de vains mots. Ils avaient la notion de s'adresser à un esprit concret, *réel*. Ils estimaient que l'Esprit de l'Eau soigne et renouvelle ; de la même façon, l'origine du baptême par l'eau dans la tradition chrétienne, qui symbolise la renaissance, remonte à des cultures indigènes bien plus anciennes.

Pour répondre à l'appel de l'Esprit de l'Eau, il vous suffit d'être conscient de l'eau à l'intérieur de vous ainsi que de celle qui est autour de vous comme la pluie, le brouillard et la neige. Soyez aussi attentif à l'eau que vous buvez, dans laquelle vous vous baignez, et que vous absorbez en consommant fruits et légumes. L'eau que vous venez d'avaler a peut-être un jour fait partie d'un glacier d'un sommet aux neiges éternelles, ou bien a-t-elle dévalé un torrent de montagne, à moins qu'elle n'émerge des profondeurs de la Terre. On dit que l'eau à l'intérieur de vous transporte toutes ces mémoires ; son énergie fait écho au fait d'avoir été dans un nuage au-dessus du paysage, d'être retombée en pluie douce et bienfaisante sur un haut-plateau, et d'avoir coulé dans un courant jusqu'au fond de la mer. *Au sens le plus profond, l'eau à l'intérieur de vous est reliée à toute l'eau de la planète… et elle s'en souvient.*

Des brumes légères aux pluies, du brouillard aux cours d'eau, fleuves, cascades, lacs, océans… même depuis l'eau du sang qui court dans vos veines… l'Esprit de l'Eau vous appelle. Il vous appelle à comprendre qu'il n'y a pas de séparation entre vous et les eaux de notre belle planète. Il y a de nombreuses façons d'évoquer cela. Par exemple, avant de boire de l'eau, mon enseignante *kahuna* hawaïenne posait la main sur le verre et remerciait l'Esprit de l'Eau pour ses bénédictions. Elle disait que cela éveillait l'Esprit de l'Eau et que cette eau ainsi bénie et énergétisée s'emplissait de force vitale. *Répondre à l'appel de l'Esprit de l'Eau active le courant vital en vous et offre un équilibre émotionnel ainsi que les énergies de purification et de guérison.*

L'Esprit de l'Air Vous Appelle

En répondant à l'appel de l'Esprit de l'Air, vous comprenez que l'air dans vos narines est relié à l'air de la planète tout entière. D'un point de vue purement physique, la bouffée d'oxygène que vous venez de prendre contenait des atomes d'argon qui ont été inhalés par vos plus lointains ancêtres… et le seront par vos descendants. L'air contenu dans cette inspiration a séjourné dans les coins les plus reculés de la planète. Il contenait au moins quatre cent mille de ces mêmes atomes d'argon qui ont été aussi bien inspirés par un chaman sur un tertre de l'ancienne Mongolie que par un ascète en Himalaya ou un conteur dans son Amazonie natale.

La force vitale de l'air qui nous environne est l'élément commun que nous partageons avec toutes les créatures vivantes et les plantes de cette planète. Les peuples indigènes levaient les yeux vers les cieux pour se connecter au Créateur et, pour eux, les vents et les oiseaux étaient des messagers des esprits. Dans leur conception, bien qu'on ne puisse le voir, l'Esprit de l'Air n'en est pas moins réel. Lorsque vous sentez qu'il y a du vent, même la moindre brise, je vous invite à vous tenir face à lui, immobile. Ce faisant, il n'est pas rare qu'un message arrive qui vous soit destiné.

L'Esprit de l'Air existe dans l'inspir et l'expir de votre souffle, dans les brises les plus légères, les vents tièdes de l'automne, les prairies ondulantes, les graminées délicates qui volettent emportées par une bourrasque, l'aigle qui plane dans les courants d'air chaud, et les feuilles de bouleau frémissant au vent. Même les ouragans et les tornades transportent l'Esprit de l'Air. Une façon simple de vous relier à l'air est de lever les bras et d'inspirer profondément, consciemment. *Répondre à l'appel de l'Esprit de l'Air active le sens de la liberté, de la perception, de la communication, et celui de voir la vie d'une perspective plus élevée.*

L'esprit Du Feu Vous Appelle

Le feu a été considéré comme sacré depuis que les premiers habitants des cavernes ont découvert comment faire jaillir des flammes pour

disperser l'obscurité et atténuer le froid. Le jeu permanent de l'ombre et de la lumière affecte tous les domaines de la vie. Les peuples autochtones ont été fascinés et inspirés par le pouvoir du feu, des radiations solaires à la simple chaleur d'un feu de camp ; dans certaines traditions, le Soleil était vénéré comme un dieu. Les Cherokees avaient un feu sacré qui brûlait sans interruption, que l'on ravivait une fois l'an lors des Fêtes du Maïs. On estimait que cette cérémonie maintenait ensemble la cohésion de la tribu. Le feu sacré offrait un sentiment de lien avec les ancêtres, avec les étoiles et le Créateur. Les plus anciennes ruines mayas, datant d'un millénaire avant Jésus-Christ, évoquent d'antiques rites solaires et des cérémonies du feu. Pour les peuples antiques, l'Esprit du Feu était un organisme vivant et respirant, essentiel à la vie.

L'Esprit du Feu existe dans la flamme d'une bougie au fond d'une grotte, dans la chaleur d'un feu de camp, dans les étoiles au-dessus de nous, dans les rougeurs d'un soleil couchant, dans la lumière dorée ondoyant sur les champs en été avec le Soleil radieux au firmament. Je vous invite à allumer simplement une bougie et à contempler longuement la base de la flamme jusqu'à ressentir que vous n'êtes pas séparé des puissantes énergies du feu. *Lorsque vous répondez à l'appel de l'Esprit du Feu, vous activez en vous un sens de vitalité, de purification, de transformation, et les énergies de la force vitale.*

L'Esprit de La terre Vous Appelle

Des quatre éléments, le plus vénéré a été celui de la Terre. Notre lien à la Terre remonte à l'aube de l'humanité. Les mythologies des cultures indigènes abondent en histoires d'êtres humains émergeant de son flanc. Les plus anciennes et primitives de ces cultures célébraient Grand-Mère Terre comme un être conscient qui supervisait la vie dans tous ces cycles. Elle était considérée comme la source fécondante de tout ce dont avaient besoin ses habitants. Dans la pensée primitive, on vivait *avec* la Terre, et seulement *sur* elle.

Les traditions indigènes témoignent de leur profond amour pour la Terre. Les gens s'assoient ou s'allongent par terre avec le sentiment qu'ils sont maternés, soignés. En voici un exemple avec ces paroles du chef lakota Luther Standing Bear :

> « C'était bon pour la peau d'être en contact avec la terre, et les anciens aimaient retirer leurs mocassins et marcher pieds nus sur la terre sacrée. Leurs tipis étaient installés à même la terre, leurs autels faits en terre. Les oiseaux qui volaient en l'air venaient se reposer sur terre, c'était le lieu final incontournable pour tout ce qui vivait et poussait. Le sol était consolateur, fortifiant, purifiant et guérisseur.
>
> Voilà pourquoi le vieil Indien reste tranquillement assis sur la terre au lieu d'aller se coincer lui-même loin de ces forces donneuses de vie. Pour lui, s'asseoir ou s'allonger au sol permet de penser avec plus de profondeur et de se sentir plein d'enthousiasme ; il peut voir plus clairement à travers les mystères de la vie et se sentir des liens de parenté avec les autres vies qui l'entourent. » [*Land of the Spotted Eagle*, Houghton-Mifflin, 1933]

La notion que nous faisons partie intégrante de la Terre n'a rien de rare. Lorsque j'invitai un Ancien d'une tribu aborigène d'Australie à nous rendre visite aux États-Unis, il répliqua qu'il ne pouvait se séparer aussi longtemps de son esprit, car son esprit vivait dans sa terre natale. Il ajouta qu'il risquerait de s'affaiblir jusqu'à en mourir. J'ai entendu maintes fois cette croyance au cours de mes séjours au sein des cultures indigènes. D'après elle, une partie de notre âme est incorporée dans la terre où nous vivons, et nous risquons d'être diminués par des voyages où nous ne prenons pas notre esprit avec nous. C'est peut-être en partie la raison pour laquelle voyager semble être un tel défi pour certains. Wilma Spear, chef de la tribu blood (Kainai), nous raconte une coutume de sa famille, qui peut aider dans ce genre de cas :

> « Je suis de l'Alberta, au Canada. Je suis une Blackfoot, membre de la tribu blood. Notre peuple n'avait pas peur de voyager grâce à une pratique que nous avions. Quand nous étions enfants, si nous allions quelque part, que ce soit pour rendre visite à de la famille juste à côté ou que nous partions dans une ville voisine, ma mère avait l'habitude d'appeler nos noms à la cantonade. Nous répondions chaque fois à son appel, et chaque fois elle répondait : "Non, c'est vos esprits que j'appelle pour qu'ils puissent venir avec nous et ne traînent pas en route."

> Si vous n'appeliez pas votre esprit, on croyait qu'une partie de vous risquait de rester nostalgique de l'endroit laissé derrière… et que vous ne puissiez être totalement présent dans le nouvel environnement. J'ai suivi cette coutume jusqu'à ce jour et l'ai transmise à mes enfants, car ils sont souvent en voyage. Peut-être parce que nous étions une tribu nomade
>
> – nous étions un peuple de chasseurs qui suivaient le déplacement des bisons –, nous avions besoin de développer les moyens de conserver notre esprit avec nous. »

Notre conception d'une Terre sensible a pratiquement disparu dans la société actuelle. Le désarroi devant le déclin de cette notion acquise de si longue date a été exprimé avec passion à la fin du xix^{e} siècle par Smohalla, un homme saint Sioux lakota oglala :

> « Vous me demandez de creuser dans la terre ? Vais-je prendre un couteau et le plonger dans la poitrine de ma mère ? Mais alors quand je mourrai, elle ne m'accueillera plus de nouveau en son sein… Et je ne pourrai plus jamais entrer dans son corps pour renaître une nouvelle fois. Vous me demandez de couper l'herbe et le maïs et de les vendre pour m'enrichir comme font les hommes blancs. Mais comment oserais-je moissonner la chevelure de ma mère ? »

En perdant notre sens de connexion avec une Terre vivante, nous avons de bien des façons perdu notre place dans le cosmos. Mais, sans doute, enfouie dans notre psyché à tous demeure enracinée l'idée que la vie humaine jaillit de terre, car de plus en plus de gens gravitent à nouveau vers cet ancien point de vue.

Depuis ses montagnes majestueuses, ses forêts resplendissantes, ses savanes dégagées, ses vastes déserts, ses vallées fertiles et ses douces prairies, l'Esprit de la Terre vous appelle. Je vous propose de sortir au-dehors et de poser les mains dans la terre. Pas de gants, ni de pelle. Mettez simplement vos mains en contact direct avec le sol. Respirez l'odeur de la glaise. Imaginez que vos mains ont des racines qui poussent rapidement et se déplacent sous la surface vers de lointaines montagnes, vers des vallées sous-marines et à travers toute la planète. *Quand vous répondez à l'appel de l'Esprit de la Terre, stabilité, enracinement, guérison, sagesse ancienne et pouvoir sont activés dans votre vie.*

L'appel du cercle sacré de la vie

Les physiciens admettent qu'en toute chose les atomes et les molécules sont en mouvement perpétuel. Ils confirment ce que les êtres éclairés des peuples indigènes ont toujours su depuis les origines – que, sous la surface des objets matériels, l'énergie tourbillonne et prend une forme, se dissout puis se fond à nouveau. Le monde est une danse de circuits énergétiques fluides en flux et reflux permanents. Sous-jacent à ce mouvement est un ordre cosmique cyclique, en spirale. Cette connaissance des grands cycles à l'intérieur de toute vie est ce qu'Élan Noir, le célèbre homme saint des Sioux lakotas oglalas, appelait le cerceau ou cercle sacré :

> « Un Indien fait tout en suivant un cercle, parce que le pouvoir dans le monde fonctionne sous forme circulaire et que toute chose cherche à être ronde… Le ciel est rond et j'ai entendu dire que la Terre est ronde comme une boule, ainsi que toutes les étoiles. Le vent, dans son pouvoir, tourne en rond. Les oiseaux fabriquent des nids ronds car ils suivent la même religion que nous. Le soleil s'élève et redescend en un cercle. La lune fait de même, et tous deux sont ronds. Même les saisons, en suivant les grands cycles de leurs courses, reviennent toujours à leur point de départ. La trajectoire de vie de l'homme est un cercle… et il en va de même pour chaque chose en laquelle le pouvoir se meut. » [*Élan Noir parle : la vie d'un saint homme des Sioux oglalas* (1961), racontée à John G. Neihardt]

Dans les temps anciens, les peuples indigènes vénéraient le cercle sacré et ce qu'il représentait. Le cercle était si important que, dans les cérémonies tribales du monde entier, il jouait un rôle crucial. Les rituels de purification s'accomplissaient souvent de façon circulaire. Quand les Anciens se réunissaient en conseil, c'était en cercle afin que tous soient inclus, la parole de chacun étant égale. Les danses sacrées se faisaient généralement en cercle. Le cercle évoquait complétude et intégralité ; il permettait à chacun de s'aligner avec le centre de l'univers. Le cercle représentait la totalité – le début et la fin. Si l'on demande à un Occidental de délimiter sa propre vie dans le temps, il va la plupart du temps dessiner une ligne, tandis que les membres de cultures indigènes traceront un

cercle. *Cette vision linéaire ou circulaire de la vie est l'une des différences majeures entre les points de vue occidental et indigène.*

Le cercle sacré est un outil de guérison que l'on peut utiliser pour apaiser notre âme en moulant ensemble de façon symbolique les parties fragmentées de notre être. Dans les pages suivantes, vous apprendrez à répondre à l'appel de chacune des quatre directions, composées des points cardinaux du cercle, afin de les intégrer à votre vie.

La roue de Médecine sacrée

Un remède du point de vue occidental signifie généralement les pilules qu'un docteur nous prescrit alors que, pour les Amérindiens, le mot veut dire tout ce qui soigne. Cette définition est fort différente, et met l'accent sur le bien-être et l'équilibre plutôt que sur la maladie. Dans les cultures indigènes, l'esprit soigne, les actions justes soignent, vivre en harmonie avec sa terre natale soigne. Tout cela est une forme de médecine.

Pour un grand nombre de gens, la roue de médecine est simplement un cercle de pierre amérindien. Ils ne saisissent pas qu'elle est beaucoup plus qu'un groupe de pierres ; elle est la représentation symbolique du cycle cosmique de la vie.

Depuis des temps immémoriaux, les roues de médecine ont été utilisées par les cultures tribales à des fins spirituelles. Les plus anciennes trouvées par les archéologues datent d'il y a quatre mille cinq cents ans.

Il est fort probable que cette tradition remonte plus loin encore. Les pierres ne sont qu'une représentation physique du cercle sacré qui embrasse la Création. C'est la manifestation extérieure d'une force spirituelle interne. Elle représente les quatre éléments et les quatre directions. C'est aussi un cercle de protection et de guérison.

Avec un sens de célébration, d'intention et d'amour, vous pouvez créer une roue de médecine qui puisse être un sanctuaire protégé et un espace sacré où s'élaborera un vortex d'énergie. Plus vous passerez de temps dans la paix de votre roue de médecine, plus cela aidera à renforcer votre équilibre. (Vous apprendrez à construire votre propre roue de médecine au chapitre 2.)

L'appel des esprits gardiens des quatre directions

Le respect et la gratitude envers les quatre directions ont été dépeints avec ferveur par Charley Elkhair de la tribu delaware :

> « Nous sommes reconnaissants à l'Est car tout le monde se sent bien le matin au réveil en voyant la lumineuse clarté s'élever à l'est. Et quand le soleil descend vers l'ouest, nous nous sentons bien et heureux d'être en bonne forme, et nous sommes alors reconnaissants à l'Ouest. Et nous sommes reconnaissants au Nord car, à l'arrivée des vents froids, nous sommes heureux d'avoir survécu pour voir une fois de plus les feuilles tomber ; et au Sud car, quand souffle le vent du sud et que chaque chose éclot au printemps, nous sommes heureux d'être en vie pour voir l'herbe qui pousse et tout qui reverdit. Nous remercions les Tonnerres, qui sont les manitous [la force vitale spirituelle et primordiale chez les Algonquins]. Ils sont omniprésents et se manifestent en tous lieux en apportant la pluie, car le Créateur leur a donné le pouvoir de la gouverner. Et nous remercions notre mère, la Terre, que nous proclamons mère car la Terre nous porte ainsi que tout ce dont nous avons besoin. » [M. R. Harrington, *Religion and Ceremonies of the Lenape : Indian Notes and Monographs*, Museum of the American Indian, Heye Foundation, vol. 19, 1921.]

Les directions, actuellement, sont une chose transmise avec précision (théoriquement) par votre GPS. Mais il existe une énergie plus profonde, reliée à l'est, au sud, à l'ouest et au nord. Certaines cultures ajoutent un « en haut » et un « en bas », ce qui donne six directions, et même parfois, une septième, le centre. Dans les traditions indigènes, les directions sont des énergies vibrantes, vivantes, conscientes, qui nous influencent en permanence. Si vous désirez intégrer votre âme indigène, prêtez attention à l'appel des directions, appelées selon les diverses traditions les *Quatre Vents*, les *Quatre Gardiens*, les *Quatre Protecteurs*, ou les *Esprits Gardiens*. À chaque instant, les quatre directions vous envoient des messages… et, si vous y répondez, elles vous guideront dans chaque aspect de votre vie.

Les peuples autochtones vénèrent les Esprits Gardiens des directions. Les Aztèques ont pris les directions pour diviser le monde en quatre

régions. Les temples olmèques au Mexique ont été érigés en alignement avec les directions magnétiques, de même que toute la ville sacrée maya de Teotihuacan. Les peintures de sable navajos symbolisent les quatre directions et sont dessinées au cours d'une cérémonie représentant la création du monde.

À l'âge de 9 ans, Élan Noir tomba gravement malade et demeura inconscient plusieurs jours. Pendant ce laps de temps, il eut une vision dans laquelle il fut visité par les Êtres du Tonnerre et emporté chez les Grands-Pères – les gardiens spirituels des six directions sacrées. Il relate dans ses écrits comment « les esprits [des directions] avaient l'air bons et pleins d'amour et de sagesse, courbés sous le nombre des années, comme de vénérables aïeux humains ». Dans sa vision, il fut ensuite emmené au centre de la Terre, dans la montagne au centre du monde, l'axe des six directions cosmiques.

La vision d'Élan Noir exprime le caractère sacré du cercle et l'esprit vivant que diffusent les quatre directions et celles d'en haut, d'en bas et de l'intérieur. Même si vous ne vous en rendez pas compte, en cet instant précis, les directions influent sur vous. Elles sont réellement encodées dans votre cerveau et leur énergie vous traverse. Depuis l'aube des temps, nous avons défini notre espace environnant en quatre orientations – nous distinguons ce qui est devant nous, derrière nous, et à droite et à gauche de nous. Cela correspond à notre perception de la planète, tour nant sur un axe qui situe le nord et le sud. Notre conscience des directions est également associée au lever et au coucher du soleil, ce qui nous donne un sens profondément enraciné de l'est et l'ouest.

Notre sens de la direction est probablement aussi relié aux courants de l'énergie magnétique qui entoure le globe, que l'on appelle la ceinture de Van Allen. Les oiseaux suivent leurs routes migratoires grâce à leur sensibilité des subtiles variations de la magnétosphère. Les neurones du cerveau des oiseaux sont accordés pour répondre aux signaux du champ magnétique directionnel et en enregistrer la force. La science a démontré que les humains eux aussi possèdent des neurones capables de percevoir les courants magnétiques directionnels. Cependant, depuis que nous vivons à l'intérieur de nos maisons et de nos cités, il existe de puissants champs électromagnétiques provenant des lignes à haute tension, de nos appareils électroménagers et autres aspects de la vie moderne qui

perturbent notre sensibilité et notre connexion aux courants magnétiques naturels de la Terre.

De maintes façons, en perdant notre faculté de percevoir les directions du monde naturel, nous avons perdu notre sens de direction dans la vie. Mais nous pouvons malgré tout répondre à l'appel des directions et, ci-dessous, vous trouverez des informations à ce sujet.

Note : dans l'hémisphère Nord, nous associons l'Esprit du Nord à l'hiver, au froid, à l'obscurité ; dans l'hémisphère Sud, comme le sud est la direction des climats plus froids, il vous faudra inverser ces attributs. Par contre, puisque le soleil et la lune se lèvent toujours à l'est et se couchent toujours à l'ouest où que vous soyez sur la planète, ces directions resteront les mêmes dans les deux hémisphères.

L'Esprit Gardien de L'Est Vous Appelle

L'Est est le lieu du soleil levant. Dans les sociétés reliées à la Terre, le matin était le moment de se tourner à l'est et d'envoyer ses prières au Créateur. Il était fréquent que les habitations soient construites avec l'entrée orientée à l'est afin de permettre aux Esprits Gardiens de l'Est de pénétrer à l'intérieur, afin de donner de la force au nouveau jour. L'Est est associé au réveil. C'est le lieu des espérances, des rêves et des nouveaux projets. Pour répondre à l'appel, levez-vous au point du jour et ouvrez les bras au soleil levant. Inspirez la fraîcheur matinale. Si vous n'êtes pas « du matin », vous pouvez accueillir le lever de la lune. (La lune se lève toujours à l'est même si l'endroit et le moment précis varieront en fonction de la période de l'année et de la phase de la Lune.)

Symboliquement, le début de la roue de médecine se situe à l'Est, qui est le lieu des nouveaux départs. L'énergie de l'Est symbolise le printemps, l'aube, et la nouvelle lune qui va recommencer à croître. Une nouvelle vie. Une nouvelle naissance. Les graines sont plantées. Les germes sortent de terre. Les œufs dans leurs nids sont sur le point d'éclore. Les bébés naissent. Dans le cycle de créativité, l'Est représente la mise en action des idées.

L'Esprit Gardien de l'Est vous appelle. Pour écouter son appel, tournez-vous face au lever du soleil. Laissez la lumière naissante embraser chaque aspect de votre vie d'une énergie nouvelle. *En répondant à cet appel, vous activez l'énergie des nouveaux départs, de tous les possibles, des idées neuves, de l'inspiration, de l'optimisme, de la croissance, de la vigueur et de l'éveil.*

L'Esprit Gardien du sud Vous Appelle

En vous déplaçant autour du cercle sacré dans le sens des aiguilles d'une montre, vous vous dirigez vers le sud. Il est le foyer symbolique de l'été, du soleil à son zénith et de la pleine lune. Le maïs a poussé. Les jours sont chauds. C'est le temps de la complétude et de l'expansion. Alors que l'Est représente le moment de la naissance, on associe le Sud à la croissance et à la période de l'enfance.

Les idées nées dans l'énergie de l'Est mûrissent et se développent au Sud. Imaginez-vous immergé dans la lumière du soleil et sentez votre cœur rayonner dans toutes les directions. Telle est l'énergie du Sud.

L'Esprit Gardien du Sud vous appelle. Pour entendre son appel, tournez-vous face au Sud. Imaginez que la lumière du soleil de midi illumine votre cœur de telle façon que votre cœur illumine le monde. *En répondant à cet appel, vous activez l'énergie de l'expansion, de l'accomplissement, de la passion, du dynamisme, de l'exubérance, de la vitalité et de la force vitale.*

L'Esprit Gardien de L'Ouest Vous Appelle

Dans le cycle de la vie, l'Ouest est le domaine de l'automne, du soleil couchant et de la lune décroissante. Les moissons sont faites. Les feuilles tombent des arbres. C'est le temps où les nouveaux départs, la naissance et l'enfance se sont accomplis et où ont émergé l'adolescence et le début de la vie adulte. C'est une période de découverte, de

transformation et d'expérimentation. Dans le cycle de créativité, après avoir conçu une idée à l'Est et l'avoir mûrie au Sud, vous en êtes alors à l'expérimenter à l'Ouest. Pour concrétiser une idée, il faut voir ce qui marche et ce qui ne marche pas. Dans ce cas, vous devez la tester et observer ses évolutions et ses diverses transformations.

L'Esprit Gardien de l'Ouest vous appelle. Pour entendre l'appel, tournez-vous face à l'Ouest et déplacez-vous en imagination jusqu'à un haut-plateau. Le soleil se couche. Les couleurs diurnes se fondent dans les teintes plus sourdes de la nuit tandis que la chaleur qui vous enveloppe verse dans la fraîcheur du soir. Une paix profonde se répand sur le paysage. *En répondant à cet appel, vous activez l'énergie d'accomplissement, de récolte, de transformation, de changement, de transition, d'abandon, de détente et de lâcher-prise.*

L'Esprit Gardien du Nord Vous Appelle

En bouclant le cercle, vous arrivez au Nord. Dans le cycle de la vie, le Nord est le domaine de l'hiver, de la nuit la plus sombre et de la face obscure de la Lune. C'est aussi celui du repos, de la contemplation, de l'accomplissement et de la consolidation. Dans le cycle humain, le Nord est associé à l'accès à la maturité, aux réalisations de l'âge adulte, et à la transition vers la vieillesse. L'énergie des Anciens réside au Nord. Le Nord abrite l'obscurité et les mystères intérieurs. Il est aussi le royaume de la mort et de la renaissance. Une idée qui a été conçue dans l'énergie de l'Est, mûrie au Sud et testée à l'Ouest, atteint maintenant au Nord la place de sa consolidation et de sa réalisation.

Pour entendre l'Esprit Gardien du Nord, placez-vous face au Nord en imaginant que vous vous tenez dans la froide obscurité d'une nuit d'hiver. Les astres scintillent au-dessus de votre tête, et une nappe de neige couvre la terre aussi loin que vous pouvez voir. Mais vous êtes conscient que sous cette froidure et ce silence austères, des préparations se fraient un chemin vers le temps des nouveaux départs. *En écoutant l'appel du Nord, consolidation, introspection, quiétude, méditation,*

retraite, repos, renouveau, hibernation, guidance intérieure, incubation, sagesse et réflexion vous emplissent.

Les Esprits Gardiens d'en Haut, d'en Bas, Et du Centre Vous Appellent

L'Esprit Gardien d'En haut, parfois nommé Grand-Père Ciel, vous appelle à voir les choses d'un point de vue plus élevé. Permettez à vos branches spirituelles de s'élever haut dans les cieux. Levez les bras au-dessus de votre tête. *En écoutant l'appel d'en haut, votre vie s'emplit d'ouverture et de liberté.*

L'Esprit Gardien d'En bas, parfois nommé Grand-Mère Terre, vous appelle à enfoncer profondément vos racines spirituelles, à honorer la Terre et à recevoir sa sagesse. Tenez-vous les bras le long du corps, paumes ouvertes. *En écoutant l'appel d'en bas, vous vous tenez debout bien droit dans votre propre vérité, enraciné, stable et solide.*

L'Esprit Gardien du Centre vous appelle dans la place de l'unité, de la complétude et de la guérison. Le centre est le lieu d'où émanent toutes les directions et où elles retournent. C'est là que les parties séparées de notre être se rassemblent pour former un tout. Les Hopis de l'Amérique du Sud-Ouest emploient le terme *tuwanasaapi* qui signifie la place d'appartenance, celle où vous êtes véritablement chez vous, la place centrale, ou axe spirituel de l'univers. Quand vous comprenez l'énergie sacrée des quatre directions, vous commencez à comprendre les cycles à l'intérieur de votre vie, ainsi que votre propre périple autour du cercle sacré de la vie. Vous saisissez que *chaque partie de la roue symbolise un différent aspect de vous-même et de votre vie*. Le centre du cercle est la demeure du Créateur, où les forces de l'univers se fondent en une seule.

L'Esprit Gardien du Centre vous appelle à vous souvenir de qui vous êtes et d'où vous venez, et à reconnaître que le Créateur habite en vous. Tenez-vous debout, les mains sur le cœur. *En entendant l'appel du centre sacré, l'amour circule à travers vous et vers vous.*

EXERCICE : LES QUATRE PORTAILS

Cet exercice est plus puissant lorsqu'il est effectué en pleine nature ; toutefois, vous pouvez aussi le faire chez vous tant que règne la tranquillité.

Fermez les yeux et imaginez que vous vous tenez au centre d'une roue de médecine. Il y a un portail dans chaque direction. Par chacun d'eux, un esprit gardien s'approche de vous avec un message. Tournez-vous dans chacune des quatre directions pour ressentir l'énergie qui en émane, puis interrogez-vous : « Si je savais ce que l'Esprit Gardien de cette direction veut me faire savoir, qu'en serait-il ? »

En vous connectant au centre sacré des directions, percevez le centre sacré à l'intérieur de vous. Toutes les choses deviennent possibles à partir de cette place.

L'appel des corps célestes

Pratiquement tout ce qui est vivant, de l'être humain aux organismes monocellulaires les plus microscopiques, détient une sorte de système d'horloge interne qui dépend de la lumière du soleil. Nos ancêtres indigènes l'ont compris intuitivement et savaient comment vivre en harmonie avec les cycles solaires. Ils ont compris que le Soleil synchronise les rythmes de croissance et d'hibernation, de repos et d'activité.

Nous sommes tous profondément dépendants des cycles de lumière et d'obscurité, et l'ensemble de nos rythmes biologiques repose sur la lumière du soleil. À l'intérieur du corps existe une multitude d'horloges biologiques, d'une très grande complexité, aux cycles répétitifs profondément enracinés. Par exemple, la température corporelle et les taux de sérotonine varient au fil des jours selon une précision remarquable. Le taux d'hormones de croissance est plus élevé en été qu'en hiver. En fait, chaque fonction biologique corporelle obéit à des cycles précis dictés par le soleil. Ces rythmes se sont élaborés à l'époque où les humains vivaient plus proches de la nature. Ainsi, le métabolisme corporel ralentit en automne, probablement dans le but de préserver les graisses corporelles en vue d'un hiver long et froid où la nourriture risquerait de se raréfier.

Même si certains de nos cycles biologiques se sont adaptés au point qu'ils peuvent se maintenir sans lumière naturelle, privé d'exposition régulière notre bien-être s'étiole. Les inventions de l'électricité et des ampoules dans la vie moderne ont augmenté notre productivité ; mais ces avantages nous ont également déconnectés du cycle naturel du jour et de la nuit. Notons que, selon certaines études, pour ceux qui ont des problèmes de sommeil, passer une semaine en pleine nature (sans aucun appareil électrique) peut rétablir leur horloge biologique et synchroniser leur mélatonine (hormone qui aide à dormir) avec le crépuscule et l'aube.

Nos corps sont programmés pour être actifs le jour et décompresser dans l'obscurité ; dans les sociétés indigènes, on travaillait la journée et on

se détendait le soir autour du feu en échangeant des histoires, en faisant le bilan de la journée, dans le plaisir d'un repas partagé en commun. Ce rythme de travail et de repos permettait de renouveler son énergie personnelle tout en unifiant celle de la famille. Dans la vie moderne, ce n'est plus toujours réalisable mais, dans la mesure du possible, tâchez d'être actif pendant les heures diurnes et de vous reposer pendant les heures nocturnes. *En répondant à l'appel du cycle du Soleil, un rythme naturel commence à s'installer en vous qui, à son tour, entraîne un rythme naturel dans votre vie.*

EXERCICE : LE RYTHME DU SOLEIL

L'une des façons de rétablir votre connexion avec les rythmes de la nature est de simuler les cycles de la lumière à l'intérieur de votre maison. Par exemple, quand vous vous réveillez le matin en hiver et qu'il fait encore sombre dehors, au lieu d'immédiatement allumer des lumières crues, démarrez la journée en allumant une bougie ou une lumière diffuse. Puis augmentez progressivement l'intensité de l'éclairage. Cette progression est à l'image de la lumière du soleil qui, pâle le matin, augmente ensuite peu à peu en brillance et en intensité.

De même, autant que possible, passez du temps au-dehors dans la lumière du jour, ou asseyez-vous près d'une fenêtre. Ce processus est à inverser le soir – plutôt que des lumières fortes la nuit, favorisez les éclairages diffus, les bougies, ou faites un feu. Cela envoie à votre corps le message que vous êtes en phase avec le rythme naturel du Soleil, ce qui à son tour avive votre âme indigène, tout en aidant à équilibrer vos biorythmes internes.

Un autre cycle puissant, particulièrement pour les femmes, est celui de la Lune. Son attraction gravitationnelle a un effet sur les marées et la surface du globe ; elle déforme réellement la planète chaque mois en la tirant d'un côté vers elle. Cette attraction cyclique a un impact très important sur notre énergie, sur nos fluides… et pour une femme, sur son cycle menstruel. Ce n'est pas un hasard si le cycle menstruel féminin et le cycle lunaire ont le même nombre de jours. Dans les cultures indigènes, les cérémonies lunaires étaient considérées aussi puissantes que celles du Soleil et il était aussi important de suivre le cycle naturel de la Lune que celui du Soleil. En étant connecté aux cycles lunaires, on le sera d'autant plus avec ses propres rythmes intérieurs. Chaque cycle lunaire est divisé en quatre phases – nouvelle

lune, lune croissante, pleine lune, lune décroissante. Il n'y a pas de moment déterminé pour la fin d'une phase et le début de la suivante ; elles passent simplement de l'une à l'autre comme le font vos propres cycles énergétiques. Voici quelques-uns des sens traditionnels :

- *Lune croissante* : c'est le temps où les radiations lumineuses de la lune sont en expansion. C'est le temps où les germes d'idées plantées pendant la nouvelle lune commencent à croître.
- *Pleine lune* : c'est un temps de point culminant pour les projets. C'est un grand moment de célébration et d'expansion, idéal aussi pour l'énoncé de nouvelles idées. Laissez libre cours à vos élans créatifs. Participez entre amis.
- *Lune décroissante* : c'est le temps où la lumière de la lune rétrograde ; un moment pour lâcher et abandonner tout ce qui n'est pas utile dans votre vie. C'est aussi un moment pour assimiler et intégrer ce que vous venez d'apprendre dans les semaines précédentes.
- *Nouvelle lune* : cette phase commence avec la lune noire. C'est le temps de la réflexion et de l'introspection. C'est le moment d'être paisible et d'écouter votre voix intérieure. Dormez, rêvez, méditez. Renouvelez votre énergie.

LE CYCLE LUNAIRE FÉMININ

À l'origine, quand les gens dormaient à la belle étoile, le corps des femmes s'harmonisait naturellement avec les phases de la lune. La plupart des femmes avaient leurs menstruations pendant la nouvelle lune. La pleine lune était reconnue comme le moment fertile. Pendant l'énergie d'expansion de la pleine lune, il était fréquent que l'ovulation soit à son maximum. Dans les sociétés reliées à la Terre, la menstruation (aussi appelée « moment de la lune ») était un temps de sens communautaire puissant entre femmes. Les femmes avaient

souvent leur cycle lunaire en même temps, et le fait de se rassembler resserrait les liens des unes avec les autres. Les jeunes filles et les femmes de la tribu se rassemblaient dans ce qu'on appelait une « hutte lunaire » chez les Amérindiens, et la « tente rouge » dans les traditions du Moyen-Orient. Elles n'allaient pas ramasser à manger, ne cuisinaient ni ne préparaient les repas. Elles s'octroyaient un temps de repos et de renouvellement. (Les femmes plus âgées et les plus jeunes filles prenaient les tâches en charge afin que les femmes qui avaient leurs règles puissent passer ce temps dans la hutte lunaire.) Réunies ensemble, les femmes intériorisaient leur énergie et se régénéraient, se préparant pour le mois à venir. Notre société actuelle, hélas, ne permet pas aux femmes ce temps de décompression pendant leurs règles et nous n'honorons plus cette importante tradition.

Comme nous nous sommes coupés de la nature, nos rythmes corporels et nos menstruations ne correspondent plus aux rythmes lunaires et nous sommes donc en déséquilibre par rapport à la nature. Mais le moyen d'aider à harmoniser vos rythmes corporels existe toujours. Au cours de la nouvelle lune, rendez votre chambre à coucher la plus obscure possible et, pendant les trois ou quatre jours de la pleine lune, si le clair de lune brille directement dans votre chambre, ouvrez grand les rideaux. Sinon, vous pouvez dormir en laissant une petite lampe allumée qui servira à représenter la lueur de la lune. Un endroit à l'intérieur de vous réagira. Les femmes qui ont suivi ce conseil ont raconté avoir ressenti que quelque chose qui semblait désynchronisé s'était rééquilibré.

Si vous répondez à l'appel du rythme lunaire, la vie devient moins une lutte. Le courant passera plus facilement dans votre vie.

EXERCICE : HONORER LA LUNE

Restez dehors de nuit aussi souvent que possible pour prendre un « bain de lune » en permettant à la lumière de la lune de ruisseler sur votre corps. Ou bien ouvrez la fenêtre et restez les bras grand ouverts à la lune.

L'appel du cycle des saisons

Ma mère avait coutume de dire qu'il était important d'avoir froid en hiver et chaud en été. Ainsi, nous chauffions très peu en hiver, même quand la neige était profonde. Et nous n'avions jamais d'air conditionné et rarement des ventilateurs en été. Elle disait que cela faisait partie de la sagesse cherokee de ressentir les saisons ; c'était une façon de rester en bonne santé. J'ignore si c'est vrai, mais mes frères, ma sœur et moi étions en meilleure santé que la plupart des autres enfants.

Nos ancêtres indigènes respectaient le cycle des saisons ; il était la grande roue de médecine de la vie, essentielle à leur survie. Mais dans la culture occidentale, nous passons tellement de temps à l'intérieur que nous avons perdu le lien avec le flux et le reflux de la nature et l'énergie vitale qu'elle peut apporter en nos vies. Le cycle de l'année comprend des périodes mieux adaptées à une activité intense et d'autres plus propices à la retraite. De même que les quatre directions, chaque saison a son énergie particulière : naissance, expansion, affinage, et renouvellement. C'est une bonne idée de faire un autel saisonnier. Un autel n'est pas forcément religieux. Il peut être simplement un endroit pour honorer le sacré dans la vie. Par exemple, pour créer un autel de printemps, vous pouvez disposer des fleurs printanières et des graines (représentant la saison du printemps et les nouveaux départs) sur une étagère, une table de chevet, une table de salon ou un rebord de fenêtre. Pour représenter l'été, vous poserez plutôt des fruits et des céréales. Vous pouvez aussi choisir de faire une cérémonie pour célébrer l'esprit de chaque saison. Si vous posez par exemple des feuilles d'automne et des petites courges sur votre autel saisonnier, vous pouvez ce faisant exprimer une prière pour avoir des récoltes abondantes dans la vie. Si vous prenez le temps d'honorer le cycle des saisons, vous trouverez plus d'harmonie dans votre vie. Voici certaines choses que l'on peut faire pour vivre en suivant les saisons :

- *Printemps* : les peuples reliés à la Terre semaient les graines au printemps et, juste au moment où elles germaient et sortaient de terre, c'était le moment choisi pour démarrer

un nouveau projet ou en finir avec un vieux schéma sclérosé. L'énergie du printemps a la possibilité de vous donner l'élan nécessaire pour vos projets. C'est aussi un bon moment pour se débarrasser de ce qui a vieilli : nettoyage de printemps, tris et rangements sont bénéfiques en cette saison.

• *Été* : l'été était traditionnellement l'époque de la plus grande activité et des gros travaux. Les graines semées au printemps ont germé et les plantes qu'elles sont devenues ont besoin d'être soignées, taillées et débarrassées des mauvaises herbes. C'était aussi le temps des célébrations et des festivals. Au niveau personnel, l'été est l'époque pour être actif. Prenez de l'expansion. Prenez des risques. Jouez. Faites la fête. Éliminez l'inutile. L'énergie que vous extériorisez à ce moment de l'année vous apportera de l'abondance dans l'avenir.

• *Automne* : dans les temps primitifs, c'était l'époque des récoltes et celle d'emmagasiner les provisions pour préparer l'hiver. C'est un excellent moment pour boucler les projets, la psyché reconnaît l'automne comme la saison des aboutissements. C'est aussi l'occasion d'amasser les récoltes, le bon moment donc pour organiser votre cellier, jeter les nourritures périmées pour les remplacer par des fraîches.

• *Hiver* : dans les traditions ancestrales, c'était la saison pour réparer les outils, les vêtements et les objets de la maison. C'était aussi le temps pour partager les histoires et les légendes autour du feu communautaire, ainsi que pour se reposer et se régénérer. En hiver, dès que vous le pouvez, relaxez-vous, les pieds en l'air. Dormez davantage. Réparez ce qui en a besoin. Faites une évaluation de votre vie. Commencez à élaborer des plans pour l'avenir.

En répondant à l'appel des saisons, en vous mettant à vivre plus en harmonie avec leur cycle, la détente et la paix intérieure vont augmenter.

L'appel de la vie sauvage

Le tumulte du trafic à l'heure de pointe a remplacé, le matin, le chant des oiseaux. Les éclairages de rue ont remplacé les étoiles. La lumière clignotante du téléviseur a remplacé le feu de camp. Cet appauvrissement du ressenti en direct de la vie sauvage est particulièrement frappant chez les enfants actuels, dont la vie est confinée à l'intérieur et n'a que peu ou pas de lien avec les cycles naturels. Ils se perdent dans une marée de jeux vidéo, de téléphones portables, de messages SMS et de e-mails. Les baby-boomeurs sont probablement l'une des dernières générations à avoir passé leur enfance à jouer à cache-cache dans les bois, à explorer le fond des ruisseaux, à grimper aux arbres et faire de la luge sur les pentes des collines.

Les études les plus récentes attestent des profonds bénéfices dont profitent les enfants qui sont en contact direct avec la nature. Ils témoignent d'un taux moins élevé d'anxiété ou de dépression, ont moins de prédisposition au trouble de déficit de l'attention (TDAH), ont des niveaux supérieurs de créativité, une estime de soi améliorée, un développement cérébral stimulé, ainsi qu'un sens plus large de leur lien avec leur communauté et le monde qui les entoure. Cela accrédite le sentiment que dans nos codes ancestraux existe le souvenir – pour ne pas dire la nostalgie – des sons, des couleurs, des textures et des odeurs de sapins dans la montagne, d'herbes hautes de la savane, de la touffeur verdoyante de la forêt vierge et des grands espaces du désert.

L'un des moyens les plus puissants de regagner de l'harmonie dans votre vie est de passer du temps dans la nature. Cela développe de façon impressionnante votre sens instinctif vis-à-vis des gens et des situations. Mais faire une promenade dans les bois ne suffit pas. Lorsque vous êtes dans un endroit sauvage, imaginez que vous vous dissolvez dans l'espace qui vous entoure. Visualisez aussi des filaments d'énergie envoyés par la terre et qui vous pénètrent pour activer *votre* propre nature sauvage. Répondre à l'appel de la vie sauvage entraîne que vous faites de plus en plus confiance à vos tripes. Même si quelqu'un dit les bonnes paroles et

que (en surface) tout semble aller bien… si vous ne le sentez pas, arrêtez tout. Ne croyez pas tout ce que vous voyez ou entendez. Ayez foi en ce que vous ressentez et savez. L'âme aime la vérité et il est plus facile de discerner la vérité quand l'endroit instinctif, primitif, en vous a été stimulé.

En répondant à l'appel de la vie sauvage, vous comprenez qu'il n'y a pas de coupure entre vous et les lieux sauvages et inhabités de la planète, et votre intuition et votre instinct augmentent.

Faire appel

Vous pouvez répondre à l'appel mais vous pouvez aussi « lancer » un appel. Les peuples indigènes ont développé le don de savoir appeler les animaux à eux, ce qui était indispensable à leur survie. Ils s'adressaient à l'esprit de l'élan, du cerf, du bison, demandant conseil pour la prochaine chasse. Il y avait un sens de vénération chaque fois qu'une vie était ôtée, car l'on estimait que c'était l'esprit de l'animal lui-même qui se sacrifiait pour offrir des vivres à la tribu, et on lui rendait hommage pour son offrande. On faisait également appel pour trouver les baies ou les racines, pour faire venir la pluie en cas de sécheresse. On pouvait faire une invocation pour trouver du courage pendant une bataille, ou de la force pour accoucher. La faculté « d'appeler » de la sorte entraîne une connexion plus profonde avec les cycles terrestres. Même les personnes persuadées qu'elles sont incapables d'acquérir ce genre de talent peuvent y arriver avec de la pratique.

Apprendre à lancer un appel aide à vous relier aux aspects invisibles de votre environnement naturel. Vous pouvez invoquer les animaux, les plantes, le climat, les opportunités, et même des qualités personnelles. Voici un secret que peu connaissent : si vous désirez faire appel à quelque chose dans votre vie, découvrez quel en est le son et imaginez sa tonalité au fond de vous. Chaque manifestation de notre magnifique univers possède une vibration sonore spécifique. Même une qualité, telle que l'intégrité, la vérité, l'amour, a sa propre tonalité. Lorsque vous découvrez la tonalité d'une chose que vous désirez, vous pouvez attirer celle-ci à vous en laissant le son qui lui correspond se diffuser en vous. C'est de cette façon que certaines tribus pratiquaient la chasse ou la cueillette. On imaginait le son de telle plante ou de tel animal, et on le laissait résonner en soi ; cela devait vous conduire jusqu'à la plante de guérison ou au gibier recherché.

Vous aussi possédez un son individuel qui habite au cœur de vous-même. Si vous trouvez votre vibration sonore personnelle, vous devenez capable de vous synchroniser avec l'univers entier. Apprendre à trouver le

son des choses exige de la pratique. Si, par exemple, vous invoquez un animal, il est possible de vérifier quand vous avez trouvé le son juste parce qu'en ce cas, l'animal apparaît. Voici les étapes pour apprendre à appeler :

1. *Y croire* : soyez convaincu que c'est possible.

2. *L'imaginer* : imaginez le son de l'animal, la plante ou la qualité que vous désirez voir se manifester. Je ne parle pas forcément d'un son à produire avec votre voix, mais plutôt d'un son interne qui vibre à l'intérieur de vous. (Demandez-vous : *si je connaissais ce son, quel pourrait-il être ?*)

3. *Se dissoudre* : dissolvez-vous dans le son. Ainsi, vous faites un avec ce que vous êtes en train d'invoquer. Puisque chaque animal, chaque plante, a sa propre fréquence ou vibration interne, vous chercherez donc à imaginer quel est ce son et à imaginer que vous l'émettez. C'est cela « l'appel ». Ne doutez pas de vous ni de votre capacité à le faire. (Le doute est la principale barrière qui puisse empêcher le succès en ce genre de domaine.) Vous pouvez aussi pratiquer la technique de l'appel juste avant de vous endormir. Appelez un animal particulier à venir dans vos rêves, puis écoutez attentivement le message reçu dans chacun de vos rêves.

4. *Pratiquer* : ayez de la patience et pratiquez souvent. Mon appel a parfois mal tourné. Un jour, j'avais remarqué un essaim d'abeilles dans le voisinage et je décidai impulsivement qu'il serait bien qu'elles établissent leur nid dans notre jardin ; ainsi ma fille pourrait les observer de la fenêtre. Je n'avais jamais jusque-là essayé d'appeler quoi que ce fût du monde des insectes et jugeai que cela devait être pareil que d'appeler une plante ou un animal.

5. Je tentai d'abord de trouver la vibration, la tonalité ou la qualité sonore du peuple des abeilles. Lorsque j'en trouvai plus ou moins le sens, je le répétai mentalement. J'envoyai le son et attendis… et rien ne se produisit. Une heure plus tard, j'entendis ma fille pousser un cri. Je me précipitai dehors et fus accueillie par un gros essaim de guêpes en

train de s'installer dans notre jardin pour en faire leur nouveau territoire. Les abeilles ne se sont pas montrées mais les guêpes oui, et je me suis dit que le son que j'avais envoyé devait avoir une octave trop haute ou trop basse ce qui avait attiré les guêpes au lieu des abeilles.

Je vous en prie, soyez patient, n'oubliez pas qu'apprendre à appeler demande de la pratique. Débutez avec les animaux, de cette façon vous pouvez voir si vous avez trouvé le son juste ou non. Remerciez toujours les animaux qui sont apparus et, en lançant votre appel, assurez-vous d'ajouter l'intention que ce soit pour le plus grand bien de tous les êtres. Vous pourriez commencer par aller dans un parc et invoquer un écureuil ou un corbeau, et voir ce qui se passe. Une fois que vous constatez des résultats avec les animaux, vous pouvez essayer avec d'autres choses ou des qualités.

Pour activer l'âme indigène en vous, le premier pas est d'honorer, reconnaître et comprendre la profondeur de votre lien avec la nature. Comme Élan Noir l'a dit :

> « La paix primordiale, celle qui est la plus importante, est celle qui s'installe dans l'âme de ceux qui prennent conscience de leur relation, de leur unité, avec l'univers et tous ses pouvoirs, qui comprennent qu'au centre de l'univers habite Wakan-Tanka [le Créateur], et que ce centre est réellement partout, qu'il est à l'intérieur de chacun de nous. » [*Les Rites secrets des Indiens sioux*, Héhaka Sapa, 2004, Petite Bibliothèque Payot.]

Que la nature, avec ses cycles, devienne votre guide et votre guérisseur. La conscience de ne pas être séparé des saisons, ni des flux et reflux de la lumière et de l'obscurité, ni des éléments et des quatre directions, va progressivement éveiller en vous l'écho de mémoires anciennes sur l'être que vous êtes et la véritable destinée qui est la vôtre. Entreprendre un tel voyage est un acte de pouvoir.

CHAPITRE 2

LE PORTAIL : ENTENDRE LES MESSAGES DE L'AU-DEL À

Mon grand-père cherokee avait coutume de s'attacher à un arbre solide pendant les tornades qui se produisent en Oklahoma ; il aimait l'exaltation du phénomène dans sa totalité… mais n'avait pas l'intention de s'envoler. C'était dangereux et il eut la chance de passer à travers ces tempêtes. Le reste de la famille estimait que c'était de la folie ; en mon for intérieur je trouvais ça formidable. Alors que tout le monde courait se réfugier lorsqu'une de ces tempêtes éclatait, comme mon grand-père je me précipitais dehors regarder les violents éclairs déchirer le ciel. Le vent me fouettant les cheveux, je restais là debout, bras tendus vers les cieux. J'avais l'impression qu'une espèce de portail secret s'entrouvrait, et je pouvais entendre les voix des Êtres du Tonnerre.

Les orages ne sont pas les seules occasions où les portails s'entrouvrent ; il existe de nombreux passages sacrés qui attendent que nous pénétrions à travers eux pour aller recevoir nos messages spirituels. Mais nous ne savons pas toujours comment les trouver. Les peuples ancestraux savaient où découvrir ces portails. Ils savaient écouter les messages de chaque arbre, chaque fleur, oiseau, animal ou nuage. Vous allez apprendre dans ce chapitre à voyager à travers ces portails pour capter les murmures de l'univers. Vous allez découvrir à quel point la notion que nous faisons partie de la trame de la vie est intégrée à chacun de ces messages ; nous ne sommes en rien séparés du tout. Vous apprendrez les moyens de déchiffrer les messages secrets qui vous entourent, de déterminer lesquels parmi les esprits animaux, végétaux et minéraux sont le plus en synchronisation avec vous et comment faire usage de leur puissant pouvoir spirituel.

Vos esprits animaux

Vous appartient une énergie animale particulière qui est en alignement avec vous. Selon les cas, on parle d'« animaux totems », « animaux de pouvoir », « esprits animaux », « guides animaux », ou encore « alliés animaux ». Vous connecter à votre esprit animal peut activer en vous certaines qualités, ainsi qu'en faire votre protecteur.

Comme je l'ai raconté plus haut, l'honorable Aborigène Nundjan Djiridjarkan, avant de pouvoir commencer à me livrer ses enseignements, devait vérifier si nous étions du même clan. Il vint un jour me chercher dans une vieille camionnette qui annonçait bruyamment son arrivée. Je luttai pour ouvrir la portière rouillée et grimpai sur les couches de peaux de kangourou étalées sur le siège défoncé. Dans la chaleur matinale, leur odeur était âcre à travers nos cahots sur la piste poussiéreuse. Lorsque nous sommes arrivés dans le territoire de la tribu, l'air était suffocant et la terre écrasée de soleil irradiait la température grimpante.

« Les esprits sont très forts. Seuls des Aborigènes peuvent supporter d'être ici sans problème. Mais nous sommes venus chercher quel est ton clan, alors nous allons les berner en leur faisant croire que tu es une Aborigène. Nous allons d'abord déguiser ton odeur. Les Blancs puent, et les esprits peuvent le sentir. La première fois que j'ai respiré l'odeur d'un Blanc, j'ai pensé que c'était la pire odeur que j'ai jamais sentie », confessa-t-il.

Je me remémorai l'odeur sure des peaux de kangourou dans la cabine de sa camionnette bringuebalante et réprimai un sourire. Les critères de bonne ou mauvaise odeur sont souvent une affaire de culture. Puis, sans plus de façon, il leva les bras et cueillit de ses mains la sueur de ses aisselles pour que j'en frotte mes habits, mon visage et mes cheveux. L'odeur était forte et musquée.

Pour renforcer mon déguisement vis-à-vis des esprits, il m'enjoignit de me frotter la peau avec de la terre poudreuse rouge et ocre jaune. Il ramassa une poignée de terre rouge et me la tendit. Il fit de même avec la jaune et je m'en recouvris complètement. Il me regarda. Mes cheveux,

mon visage, mes bras, mes pieds et mes vêtements étaient recouverts d'une couche de terre rouge et ocre. Il renifla ensuite tout autour de moi pour s'assurer que je ne sentais plus la « Blanche » et déclara que je pouvais maintenant m'aventurer plus avant dans le bush ; les esprits ne me feraient aucun mal. Je suis sûre que je n'avais pas l'apparence d'une Aborigène, mais il avait l'air d'estimer que mon déguisement était en quelque sorte suffisant.

« Je vais me cacher dans les buissons et toi, va jusqu'à cet arbre là-bas », dit-il en m'indiquant un grand eucalyptus au loin. « Assieds-toi dos contre lui et attends de voir quel animal va approcher. »

Je m'appuyai contre l'eucalyptus selon ses instructions et attendis. J'étais consciente de ma propre transpiration qui, en dégoulinant sur mon corps ocre-rouge, faisait de longues stries sur ma peau. J'espérais que je n'allais pas transpirer au point que les esprits reconnaissent que je n'étais pas une Aborigène. Les mouches bombardaient ma tête, mais je tâchais de toutes mes forces de ne pas broncher, comme il m'avait été demandé.

Nundjan Djiridjarkan ne m'avait pas dit quel était son clan, ce qui fait que je n'avais aucune idée du genre d'animal ou d'oiseau que j'étais en train d'attendre. Les heures passèrent. Sa tête noire surgissait de temps à autre par-dessus les buissons, jetant un œil de part et d'autre pour voir si le moindre animal se montrait. J'étais fatiguée et j'avais trop chaud ; je commençais à devenir nerveuse, craignant que rien ne se passe, quand un grand corbeau s'approcha vers moi en sautillant. Je ne bougeai pas afin de ne pas le déranger. Il sautilla de plus en plus près – apparemment sans me voir –, si près que j'aurais pu le toucher.

L'Ancien bondit soudain sur ses pieds, ravi, et accourut vers moi pendant que le corbeau s'envolait en battant bruyamment des ailes.

« Ça y est ! Tu es du clan du corbeau ! Moi aussi. Je peux commencer à t'enseigner. »

À partir de là, les corbeaux se sont mis à jouer un rôle important dans ma vie. Par exemple, si j'entends un corbeau, j'observe de quelle direction vient son croassement. Chaque direction a sa propre signification (comme nous l'avons vu au premier chapitre), et je sais que le croassement du corbeau contient un message pour moi. S'il arrive en volant de l'est, je sais alors que c'est le moment de démarrer quelque chose de nouveau.

Pendant un séjour ultérieur en Australie, les Anciens marquèrent pour moi l'importance de trouver son esprit animal australien personnel au même titre que celui de son clan. Dans toutes les sociétés indigènes, avoir des alliés animaux est une tradition qui existe de longue date et est un fait établi. Chez les Amérindiens par exemple (comme chez les Aborigènes), les habitants d'un village peuvent tous appartenir au clan de l'Ours. Pourtant, chacun peut avoir individuellement un esprit animal différent, tel que le daim, le blaireau ou le renard.

Votre propre allié animal est censé vous procurer guidance et protection, au même titre que les anges, les guides spirituels, le clan animal et les ancêtres. On peut avoir un animal totem pour la vie entière ou pour un laps de temps, puis un autre pour une période différente de sa vie. Il est aussi possible d'en avoir plus d'un à la fois. Parfois, un allié aidera pour un aspect de votre vie, comme celui des relations, et un autre sera votre protecteur, ou participera à votre créativité. Même si vous avez plusieurs animaux totems, néanmoins en général il y en aura un à chaque période qui aura le rôle prédominant.

Pour que je découvre mon propre allié animal australien, les membres du clan m'emmenèrent dans une grotte qui plongeait profondément dans la terre. Tant que j'avais été dehors sous le brillant soleil australien, j'avais été excitée à la perspective de découvrir mon esprit animal… mais en commençant la descente dans l'obscurité, mon pouls s'accéléra. Il était difficile de se déplacer le long des crevasses étroites et j'avais peur de faire une chute avec ces pierres qui roulaient sous les pieds. À mesure que je descendais la falaise abrupte vers le noir de plus en plus complet, l'air se refroidissait et s'humidifiait en prenant une odeur de moisi.

Lorsque j'atteignis le fond plat de la caverne, je reçus des membres de mon clan une ceinture faite en cheveux d'Aborigènes tressée serrée à porter autour de la taille en mesure de protection. (Selon leur tradition, chaque fois que l'on voyage vers les royaumes intérieurs, il est prudent de porter un genre de talisman pour se protéger des autres forces qui peuvent s'introduire dans le corps au cours du voyage.) On m'intima ensuite de m'allonger sur le sol, le corps étiré sur une pierre plate.

Allongée, le dos sur la dalle en pierre froide, je me mis à frissonner. Je pouvais discerner le faible rayon de lumière provenant de l'ouverture tout en haut au-dessus de nos têtes mais, en bas, dans les boyaux de la caverne,

il faisait si sombre qu'il était difficile de distinguer quoi que ce fût ou quiconque autour de moi.

Privée du sens de la vue pour me donner un repère, j'avais une conscience accrue des sons obsédants venant du didgeridoo que les aînés s'étaient mis à jouer. Sa mélodie étrange résonnait dans l'air glacial qui m'entourait. Le son, au début, semblait s'attarder légèrement à la surface de ma peau puis il pénétra peu à peu de façon continue à l'intérieur de moi, comme une eau absorbée par le sable. Cette résonance hypnotique me donnait de plus en plus envie de dormir… à un moment donné je m'assoupis et dérivai dans un rêve semi-éveillé.

Je me retrouvai sur un rocher ensoleillé, tout alentour était d'un vert vif et j'ignorais où j'étais. Je me sentais bien plus petite que d'habitude, pourtant cela n'avait rien d'anormal ; en fait, rien de ce qui m'entourait ne paraissait étranger. En levant les yeux sur une grande feuille au-dessus de moi, je m'aperçus que c'était le soleil, qui baignait tout ce qui était au-dessous – y compris mon corps minuscule – d'une lumière verte. Je jetai un coup d'œil à mes pieds et découvris qu'ils s'étaient transformés en griffes ; j'examinai mes bras, ils étaient couverts d'écailles. Pourtant, rien de tout cela ne me surprenait. Je fis quelques poussées sur mes pattes avant, me sentant alerte et bien centrée. Inclinant la tête de chaque côté, je scrutai mes environs tout en goûtant la sensation de chaleur qu'irradiait la pierre où je me trouvais.

Dans un coin lointain de mon esprit, je me souvins que je pouvais penser. *Ouah ! Sympa, je suis un lézard !* Tout semblait si réel. En tant que lézard, j'appréhendais le monde avec une tout autre mentalité ; le changement de forme avait transformé mon point de vue. Je considérais les choses en termes de chaud et froid et me sentais en plein bonheur par le simple fait de prendre un bain de soleil sur une pierre chaude.

Je ne sais combien de temps dura ce « rêve ». Quand, soudain, le didgeridoo s'arrêta, j'ouvris les yeux et revins à mon propre corps. J'étais allongée sur le sol et avais encore plus froid que lorsque j'étais « tombée endormie » – en fait, mon corps était secoué de tremblements convulsifs. La position du soleil là-haut avait dû bouger légèrement pendant mon voyage à travers l'œil de mon esprit car un rayon de soleil était accroché au-dessus des ténèbres, offrant un reflet ambré à la voûte supérieure de la caverne. En m'asseyant, je jetai un regard circulaire et pus à peine

discerner les formes indistinctes autour de moi ; j'avais la tête qui tournait, je ne me sentais pas bien.

Les Anciens m'entouraient et ils me demandèrent quel animal j'étais devenue. Je répondis toute tremblante : « J'étais une espèce de lézard. » Ils me posèrent des questions sur la couleur et la forme du lézard jusqu'à ce qu'ils furent capables de déterminer quelle sorte exactement j'étais devenue. (J'ai découvert plus tard que l'esprit du lézard est le gardien du temps du rêve.) Le lézard est mon totem en Australie mais, à mon retour en Amérique du Nord, l'animal totem avec lequel j'avais l'habitude de travailler a refait son apparition. On peut avoir plus d'un allié animal ; parfois, ils varieront selon les endroits, comme lorsque j'étais en Australie.

Les animaux totems (incluent oiseaux, poissons, reptiles et même les insectes) jouent un rôle important dans toutes les cultures indigènes. Chaque esprit animal apporte sa propre « médecine » (ou pouvoir de guérison) et apparaîtra souvent en rêve à des moments de transition dans la vie.

N'importe qui de n'importe quelle culture peut tirer profit d'une prise de contact avec son animal totem. En travaillant avec un allié animal, l'un des grands bénéfices est l'aide qu'il vous apporte dans la perception de ce qui se passe réellement autour de vous. La plupart des animaux sont très instinctifs ; en étant en contact avec vos alliés animaux, vous verrez que votre instinct et votre intuition augmentent. Même si vous n'êtes pas pleinement conscient des courants d'énergie à l'intérieur des gens, des lieux et des situations, votre instinct à leur égard sera plus juste, et vous vous trouverez de plus en plus souvent au bon endroit au bon moment.

Trouver Votre Allié Animal

Dans de nombreuses traditions indigènes, trouver son allié animal impliquait de faire une quête de vision dans la nature. Cependant, comme nous n'en avons pas toujours la possibilité, il existe plusieurs autres moyens :

- *Réfléchissez à l'animal qui vous attire* : vous pouvez trouver votre animal de pouvoir en remarquant les animaux envers lesquels vous vous sentez irrésistiblement attiré. Cela peut être votre animal préféré depuis l'enfance. Peut-être adoriez-vous les histoires de chats et vous êtes-vous toujours senti en alignement avec eux ? Ce pourrait être le signe que l'un des félins est votre allié.
- *Observez vos rêves* : un totem peut aussi apparaître régulièrement en rêve. Avant de vous endormir, demandez que votre esprit animal vous apparaisse en rêve. Vous pourriez garder un carnet à proximité du lit pour tenir votre journal de rêves en les consignant dès le réveil.
- *Prêtez attention aux signes* : demandez au Créateur de vous envoyer un signe concernant votre totem. Si un animal se montre de façon répétée, surtout si c'est inhabituel, il y a de fortes chances que ce soit l'un de vos alliés. Par exemple, vous recevez une carte postale avec un cheval. Ensuite vous vous mettez à voir des chevaux sur les posters et les panneaux d'affichage. Puis il y a à la radio une chanson à propos d'un cheval au moment où vous longez en voiture un champ plein de chevaux. Si, partout où vous tournez la tête, vous voyez des chevaux, il est fort probable que le cheval soit votre totem.
- *Faites un voyage intérieur* : l'un des moyens les plus puissants pour trouver votre esprit animal est d'aller voyager à l'intérieur (méditation). Imaginez-vous en plein brouillard et visualisez que vous vous déplacez dans ce brouillard et allez toucher votre esprit animal. Le brouillard se dissipe et vous « voyez » quel animal est devant vous. Vous pouvez même communiquer avec lui pour comprendre pourquoi il s'est présenté en tant que votre totem.
- *Passez du temps dans la nature* : la façon traditionnelle de découvrir votre totem est de passer du temps seul en pleine nature et de noter quels animaux se montrent. Pour obtenir des indices sur votre totem, vous pouvez également

contempler les images qui se forment dans les nuages, et même discerner des dessins sur l'écorce des arbres.

Découvrir Les Qualités De Votre Allié Animal

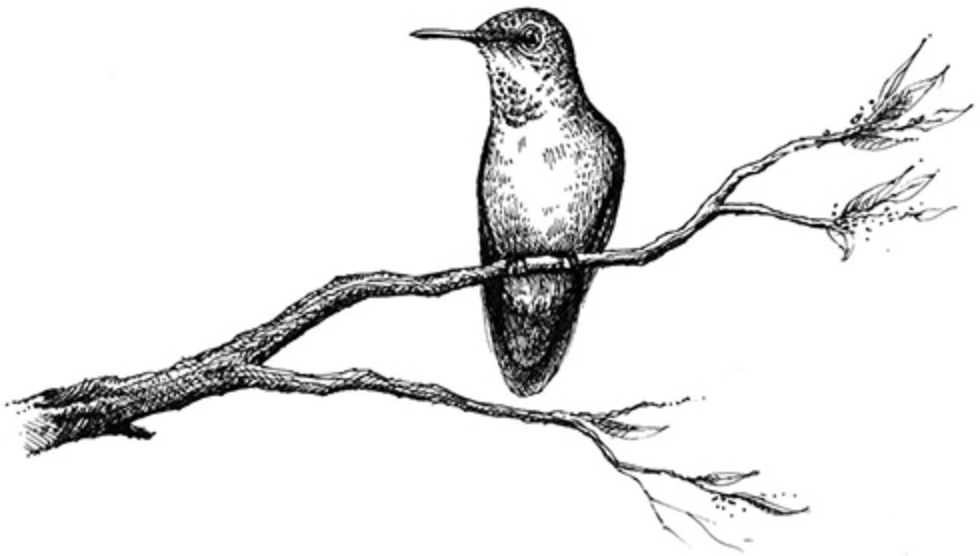
Selon les cultures, divers sens sont assignés aux totems. Fiez-vous à votre intuition pour découvrir la signification des vôtres. De nombreux livres existent qui décrivent les animaux de pouvoir et ce qu'ils représentent. Ils peuvent être très utiles, mais il est important de garder à l'esprit que c'est l'interprétation d'une personne ou d'une culture. Lisez la définition de votre allié animal dans le livre puis voyez si cela semble correspondre à ce que vous *ressentez*. Votre propre sens de ce que signifie tel ou tel esprit animal est unique et bien plus valable que l'opinion de qui que ce soit.

Un bon exemple de ces multiples définitions est la chouette. Quand j'étais chez les Aborigènes d'Australie occidentale et discutais des totems avec les Anciens, j'appris que les hommes redoutaient la chouette qui était un totem féminin et représentait l'obscur et l'inconnu. Les hommes ayant, disaient-ils, peur du pouvoir des femmes, ils avaient donc peur des chouettes. En Nouvelle-Zélande, en discutant des alliés animaux avec les Maoris, je les interrogeai sur la chouette. Pour les Maoris, c'était un oiseau sacré – au point que son nom n'était jamais prononcé. Dans ma propre culture amérindienne, elle est objet de vénération dans certaines tribus, représentant la sagesse profonde, tandis que pour d'autres, elle est la messagère de la mort et des ténèbres. La signification de chaque totem peut considérablement varier ; *c'est pourquoi il est essentiel d'en trouver le sens par vous-même*.

Une autre méthode pour le découvrir est de lire des ouvrages et des revues sur la nature et la vie sauvage ainsi que des encyclopédies. Faites des recherches sur les modes de vie et l'habitat des animaux avec lesquels vous vous sentez une appartenance spéciale. Si vous sentez par exemple que le loup est votre allié, en étudiant sa façon d'être dans la

nature, vous apprendrez qu'il a un sens de la famille très prononcé. Ainsi, avoir un loup pour allié peut renforcer votre lien avec votre famille.

Voici une liste non exhaustive d'animaux totems et quelques-uns seulement des nombreux sens qui leur sont parfois attribués :



Aigle – spiritualité, vision lointaine ;

Alligator – force exceptionnelle, pouvoir ;

Baleine – sensibilité émotionnelle, intuition, pouvoir ;

Bélier – puissance masculine, esprit pionnier ;

Bison – abondance, récolte, et grande quantité ;

Caméléon – adaptabilité, flexibilité ;

Canari – harmonie ;

Castor – rude labeur, prospérité grâce à vos propres efforts ;

Cerf – fertilité, grâce, joie ;

Chameau – endurance, traverser l'adversité ;

Chat – intuition, essence féminine ;

Chauve-souris – sagesse ancienne, perception aiguë, sens des directions ;

Cheval – liberté, mouvement, beauté

Chien – fidélité, loyauté, amitié ;

Chouette – sagesse, pouvoir féminin, transformation ;

Cobra – énergie de la force vitale ;

Colombe – paix, liberté ;

Corbeau – sagesse des mondes invisibles ;

Cygne – beauté, force,

s'élever vers de nouveaux sommets ;

Dauphin – esprit joueur, spontanéité, intelligence ;

Élan – pouvoir, beauté, dignité ;

Éléphant – pouvoir, conscience supérieure ;

Grand singe – pouvoir primitif, intelligence ;

Grenouille – abondance, prospérité ;

Lapin – prospérité, abondance, fertilité ;

Léopard – prouesse, sensualité ;

Lion – majesté, pouvoir, bravoure, leadership ;

Loup – sens de la communauté, lien social, soutien familial ;

Loutre – esprit capricieux, esprit ludique ;

Merle – messager des bonnes périodes, nouveaux départs ;

Ours – Terre-mère, guérison ;

Ours polaire – guérison, puissance ;

Panthère – mystères anciens, pouvoir silencieux ;

Paon – confiance, célébration, fierté de soi ;

Phoque – grâce, équilibre émotionnel, curiosité ;

Poisson – courant émotionnel, énergie féminine ;

Renard – intelligence, attraction physique ;

Rhinocéros – sexualité masculine, courage ;

Saumon – être dans le courant, avancer envers et contre tout ;

Serpent – guérison, éveil spirituel ;

Taureau – grande force, puissance, pouvoir ;

Tigre – prouesse, pouvoir, puissance ;

Tortue – sécurité, abondance ;

Vautour – déesse ancienne, purification.

Messagers Animaux

En plus de recevoir des messages de votre allié animal spirituel, vous pouvez aussi puiser de la sagesse en observant les animaux dans leur milieu naturel. J'ai la chance de vivre à la campagne, dans une région riche en vie sauvage. Quand je prends le temps de rester tranquille et à l'écoute, je peux entendre les messages des animaux. Par exemple au printemps dernier, il y avait en permanence des coyotes qui jouaient dans la prairie. Tôt le matin et tard le soir, on pouvait apercevoir des familles de coyotes faire des culbutes et se pavaner, et entendre au crépuscule leurs jappements plaintifs. Écoutant ce que l'esprit du coyote voulait me dire, « j'entendis » le message que j'avais besoin de jouer et de me divertir davantage. Je pris le message à cœur et entrepris de devenir moins sérieuse et plus ludique.

Récemment, un grand lynx est apparu dans les parages ; il s'assoit dans les vertes collines juste derrière la maison, aussi immobile qu'un bouddha. Il reste à me regarder de là-haut. Il est assez étonnant de le voir de si près, ayant l'air si serein. Cette période de ma vie a été très occupée et je n'ai pas vraiment arrêté pour me reposer et me relaxer. Chaque jour lorsque je regarde le lynx – que j'appelle Bob [ce genre de grand lynx s'appelle en Amérique du Nord un *bobcat* : ndt] – il a l'air de me dire :

« Denise, reste tranquille. Calme-toi. » Alors, je suis son conseil et prends du temps pour me détendre.

Messages des plantes et plantes alliées

Le règne végétal offre lui aussi de merveilleux messages. C'est vraiment juste une question d'écoute. De même que vous avez un allié animal, vous avez aussi un esprit plante, arbre, herbe ou fleur. Il est fréquent que ces plantes alliées ne reçoivent pas autant de respect et de crédibilité que les alliés animaux parce qu'elles n'ont pas en commun avec nous les facultés de locomotion, d'émotion ou de conscience. Pour la plupart des gens, en comparaison, le monde végétal paraît inerte, presque sans intérêt ; pourtant, les plantes ont aussi une conscience, communiquent entre elles… et, d'un point de vue indigène, elles sont *vivantes*.

L'âme des Arbres

Quand j'étais jeune, mon oncle m'a raconté une histoire à propos de la Piste des Larmes des Cherokees. (Cet épisode où les Cherokees furent contraints par force de quitter leur territoire en direction des terres désolées de l'Oklahoma débuta en 1835 sur la côte Est des États-Unis. Le trajet entier fut de deux mille miles. Sur dix-sept mille hommes, femmes et enfants, plus de quatre mille périrent de faim, de froid et de maladie au cours de la longue marche.) Il m'expliqua que les arbres étaient sacrés pour notre peuple. Il les appelait « le Peuple Debout » et disait qu'ils étaient nos frères et sœurs. Il me raconta qu'au moment de l'évacuation, avant le départ, beaucoup de nos ancêtres allèrent dans les bois faire leurs tristes adieux aux arbres qu'ils chérissaient. Je n'ai rien vu de tel dans la tradition cherokee ; peut-être mon oncle voulait-il partager sa propre conception avec sa jeune nièce, mais son histoire est toujours restée gravée dans ma mémoire.

Les paroles de mon oncle ont rendu encore plus profond mon amour des arbres. Enfant, j'adorais les arbres et passais des heures entières à y grimper, y construire des cabanes en hauteur et rester assise sur leurs branches. Mon enfance a été difficile et, à certains moments, il a semblé

que mes seuls amis étaient les arbres. Je me sentais en sécurité au creux de leurs bras. Pendant les violentes disputes de mes parents, je me réfugiais dans un arbre. Quand on emporta d'urgence mon frère à l'hôpital où il faillit mourir d'un coma diabétique, je fus si terrorisée que je grimpai me pelotonner dans les grosses branches d'un arbre pour éclater en sanglots. J'avais l'impression que de longs filaments d'énergie sortaient de l'arbre pour me consoler, comme on caresserait un chat.

Au lycée, lorsque mes rêves volèrent en éclat parce que le conseiller pédagogique déclara qu'il « ne me croyait pas capable d'aller en fac » – que je devrais plutôt me trouver un mari –, je pris refuge dans un arbre sur une longue branche qui pendait au-dessus de la langoureuse Maumee River. Je pus quasiment « entendre » la voix de l'arbre qui me parlait, me disait que mon chemin serait peut-être rude mais que tout irait bien. (Mon chemin a été rude en effet et, au bout du compte, tout s'est bien passé, comme l'arbre l'avait prédit.) Certains de mes meilleurs souvenirs d'enfance me situent perchée sur un arbre. C'est pourquoi je peux comprendre la douleur de mes ancêtres lorsqu'ils sont allés dire adieu à leur famille arbre bien-aimée.

Les arbres ont une âme. Il suffit de pénétrer dans une forêt ancienne pour percevoir l'atmosphère sacrée qu'elle diffuse. Pour nombre de cultures reliées à la Terre, les arbres sont des êtres saints. Ils sont appelés le « Vrai Peuple ». Le sens de vénération pour les arbres n'appartient pas qu'aux peuples autochtones : Bouddha a rencontré l'éveil assis sous l'arbre de la Bodhi ; les Vikings avaient *Yggdrasil*, l'arbre de vie ; et les druides communiaient avec l'esprit des arbres. Mais ce sont les peuples indigènes qui, en vivant en harmonie avec les cycles terrestres, ont engendré la plus grande vénération envers eux. Dans les traditions chamaniques du monde entier, les arbres sont aussi considérés comme des portes d'entrée spirituelles permettant aux Terriens d'avoir accès à d'autres dimensions. On dit que lorsqu'il est en transe, un chaman peut descendre le long du réseau des racines d'un arbre pour recevoir les informations et la sagesse du monde souterrain.

Lorsque j'étais en Afrique, j'entendis dire que l'esprit de chaque arbre a sa propre voix, et qu'il faut la préserver si le bois doit être utilisé dans un but précis, comme pour un cadre de tambour ou la coque

d'un bateau. On estime que cette « voix » va permettre au tambour de colporter un son magique au monde, et protéger les gens sur le bateau des tempêtes et des vagues tumultueuses. Cependant, la voix ne pourra rester en vie que si celui qui coupe l'arbre prend le temps d'honorer et de remercier l'esprit de l'arbre.

Dans maintes tribus africaines, on pense que les arbres monumentaux possèdent un esprit de chef, et certains arbres sont perçus comme abritant de nombreux esprits. On estime aussi que les arbres d'une forêt peuvent tous ensemble avoir un puissant esprit collectif qu'il est possible de sentir en pénétrant dans leur territoire. Qui plus est, les arbres qui ne sont pas honorés peuvent, selon la croyance, devenir méchants, faire tomber les gens avec leurs racines ou les agripper avec leurs branches. Mais, s'ils sont honorés, ils pourront être de fidèles amis et protecteurs.

La Forêt Vivante

Non seulement les arbres, individuellement, ont une âme, mais les forêts entières peuvent avoir une âme collective. Il y a de nombreuses années, lorsque je vivais à Hawaï, je reçus un matin à l'aube un appel téléphonique. Il faisait encore sombre au-dehors. C'était Morrnah. Elle me dit : « Dépêche-toi, viens me prendre. Nous allons chercher des herbes pour fabriquer un remède. » Ma fatigue s'évanouit aussitôt ; j'étais très excitée qu'elle m'ait sollicitée. Normalement, quand j'allais avec Morrnah cueillir des herbes, elle me demandait de rester à l'orée de la forêt et de l'attendre pendant qu'elle allait parler avec les ancêtres défunts ou discuter avec les *menehunes*. C'est pourquoi j'étais impatiente, cette fois, de partir avec elle. Elle m'apprit qu'un de ses patients avait la tuberculose et qu'elle désirait m'apprendre à fabriquer pour elle un remède médicinal spécial. Morrnah expliqua que nous devions approcher les plantes avec lenteur puis nous asseoir en silence à côté d'elles. Il fallait attendre que les plantes nous « parlent ». Nous sommes longuement restées assises jusqu'au moment où Morrnah se mit à parler à la plante. Elle devait parler en hawaïen car je ne comprenais pas ce qu'elle disait. Elle me raconta qu'elle avait expliqué

le cas de son patient à la plante et lui avait demandé la permission de prendre quelques feuilles et tiges pour fabriquer la potion, et que la plante avait accepté. Elle dit que si elle n'avait pas synchronisé avec la plante, le remède aurait été bien moins efficace.

Avec son canif aiguisé, Morrnah coupa délicatement quelques petites branches. Puis elle effleura la plante et murmura une prière de reconnaissance. Je ne sais si ce fut mon imagination, mais la plante a semblé briller davantage après l'intervention de Morrnah. Nous nous sommes enfoncées dans la forêt, mais Morrnah ne prit pas avec les autres plantes autant de temps qu'avec la première. Elle expliqua qu'il y avait un réseau de communication qui s'étendait à travers la forêt et que la première plante avait « annoncé » aux autres notre venue.

Les Plantes Savent Communiquer Entre Elles

Cette notion que les plantes communiquent entre elles est similaire à ce que j'ai entendu à propos des arbres mopanes quand j'étais en Afrique. Quand les impalas ou les éléphants mangent les feuilles d'un arbre, avant qu'ils n'atteignent l'arbre suivant, les feuilles des mopanes avoisinants deviennent amères pour que les éléphants n'aient pas envie de les manger. Les tribus locales disent que les mopanes préviennent les autres arbres : « Attention ! Les impalas arrivent ! »

Cette conception des peuples indigènes sur les plantes qui se parlent entre elles a un fondement scientifique. La communication entre arbres n'est pas rare en Afrique. Les acacias envoient une alerte aux autres arbres pour leur annoncer que des antilopes et des girafes sont en train de mâcher leurs feuilles. Au fur et à mesure que les feuilles sont arrachées, les acacias se mettent à produire un tanin qui rend les feuilles susceptibles de devenir toxiques pour les animaux dans l'espoir de les ralentir. Les arbres se mettent à émettre de l'éthylène dans l'air et on s'est rendu compte que cela prévenait les autres arbres du danger. En l'espace de cinq à dix minutes, les arbres des alentours ont également commencé à augmenter le tanin de leurs propres feuilles. Les acacias les plus proches produisent spontanément du tanin en quantités qui

peuvent devenir mortelles. Mais les antilopes sont au courant et ne consomment que quelques feuilles sur chaque arbre avant de se dépêcher de se placer contre le vent. La science raisonne tandis que, pour les locaux, les arbres communiquent entre eux.

À l'époque où Morrnah me raconta que les plantes « parlent » entre elles, on jugeait que c'était de la superstition. Aujourd'hui encore, la plupart des gens prennent les plantes pour des objets sans conscience, qui ne font que « végéter » là où elles sont – essentiellement inertes – et rien de plus. Ils ne comprennent pas que les plantes sont en interaction avec leur environnement. Même si les plantes n'ont pas un cerveau comme le nôtre, il y a de plus en plus de preuves démontrant que les peuples autochtones ont raison lorsqu'ils déclarent que les plantes sont capables de communiquer et même de coopérer entre elles. Oui, les plantes se déplacent et recherchent de la nourriture, mais différemment des animaux. Elles réagissent aussi à la douleur et aux attaques, souvent en extériorisant un « sos chimique » de façon similaire à un animal, comme le singe hurleur qui pousse un appel d'alerte au danger pour prévenir les autres singes. Une plante attaquée prendra des moyens d'action ; certaines plantes, par exemple – si elles sont dévorées par un insecte particulier –, peuvent sortir un parfum qui attirera un prédateur de l'insecte attaquant. Elles sont même capables de discerner quelle sorte précise d'insecte est en train de les attaquer et d'ajuster leur signal d'alarme pour attirer différentes variétés de troupes mercenaires d'insectes spécialisés. C'est un genre de stratégie du monde végétal : « L'ennemi de mon ennemi est mon ami. »

La Conscience Des Plantes

Ce que les cultures ancestrales ont toujours su à propos de la conscience vivante du monde végétal est maintenant scientifiquement reconnu. La notion de communication entre les plantes s'est avérée juste grâce à une recherche rigoureuse : le fait de couper les feuilles d'un groupe de plantes affectait les plantes non coupées des environs. Dans cette étude, on taillait des touffes de sauge poussant au-dehors (ce qui peut stimuler des insectes à venir manger la plante). Les chercheurs ont trouvé que, dans ce cas, le pied de sauge changeait son équilibre chimique comme moyen de repousser l'attaquant (ces insectes). Alors, les pieds de tabac sauvage qui repoussaient dans les champs avoisinants ont réagi en augmentant le taux de leur enzyme anti-oxydante de défense, le ppo ou polyphénol oxydase, qui repousse les insectes. Le groupe de plants de tabac de contrôle (proche de touffes de sauge non taillées) n'a révélé aucune augmentation de l'enzyme. Résultat : sur une période de trois ans, les plants de tabac poussant près des sauges taillées ont subi beaucoup moins de dommages de la part des hannetons et des larves des moissons, comparés avec les groupes de contrôle non taillés. D'un point de vue indigène, la sauge disait : « Hé les copains, il y a un monstre en train de me mastiquer ! Faites attention. » Et les plants de

tabac du coin de répondre en disant : « Ok mec, on s'en occupe. On va mettre en place nos défenses. Merci ! »

Darwin parlait de survie pour ceux qui savaient le mieux s'adapter, pourtant on découvre que la coopération parmi les plantes est fréquente pour s'entraider à survivre. Sous la surface de la Terre, où vit 80 % d'une plante, existe un réseau prodigieux, entremêlé, de communication complexe, qui a la taille de la forêt. C'est une sorte de vie sociale secrète, avec les racines qui bougent, se tordent et se courbent, et adaptent leur biochimie. Bien loin d'être sans réaction, il existe des moyens sophistiqués par lesquels les plantes s'échangent des informations à travers leur système de racines. Les chercheurs ont découvert que ce réseau souterrain extrêmement complexe est rendu possible grâce à une espèce de souche fongique appelée « mycorhize », qui se greffe sur les racines d'une plante et envoie des filaments radiculaires à celles des autres plantes, formant ainsi un réseau de communication souterrain.

Le mycélium (couche externe de la mycorhize) se répand parfois dans le sous-sol forestier en un organisme gargantuesque, comme en Oregon où la couche contiguë de mille deux cents hectares a été enregistrée comme le plus grand organisme vivant au monde. Sur cet organisme, les éléments nutritifs peuvent se transmettre et même s'échanger à travers un réseau complexe, ressemblant aux échanges informatiques sur Internet. Des informations vitales pour la santé de l'organisme voyagent à travers l'écosystème. Par exemple, si un arbre sur une lisière lointaine de la forêt tombe malade, l'information est colportée aux autres arbres *via* le mycélium afin qu'ils renforcent leur système immunitaire.

À l'heure actuelle, le nombre d'études scientifiques en relation avec le savoir ancestral sur la conscience des plantes explose. Les recherches en cours ont découvert que les racines des plantes produisent également des sons subtils, même des ultrasons, qui sont détectables par les autres plantes. La rhizosphère est réellement vibrante de messages du monde végétal ; les plantes créent des relations cachées se donnant les unes aux autres des informations vitales sur les autres plantes du voisinage. Elles ont même la faculté de communiquer avant de germer afin de déterminer la vitesse nécessaire à leur croissance.

Les recherches faites sur le mimosa, dont les feuilles réagissent au contact en se fermant, ont démontré que certaines plantes ont en fait une forme de mémoire. Des scientifiques ont construit un appareil avec un goutte-à-goutte qui faisait couler de l'eau sur le mimosa ; ils découvrirent avec surprise que la plante cessait de réagir une fois qu'elle avait « appris » que les gouttes d'eau n'étaient pas un danger… et, étonnamment, elle pouvait s'en souvenir pendant plusieurs semaines. Une étude dans un autre domaine a montré l'effet que peuvent avoir les sons et la musique sur les végétaux. Par exemple, le fait de jouer certains chants d'oiseaux dans un champ d'orangers révéla un accroissement de vitamine C dans les oranges de 121 %, et elles étaient même plus douces au goût. Des productions de pommes de terre et de maïs au Pakistan ont augmenté respectivement de 15 et 85 %, grâce à de simples méthodes utilisant des chants d'oiseaux sur les champs. De façon mystérieuse, la croissance des plantes et les chants d'oiseaux sont intimement liés. Il existe vraiment une vie secrète des plantes.

Comment Communiquons-Nous Avec Le Monde Des Arbres ?

Les peuples indigènes ont su que les arbres et les plantes non seulement communiquent les uns avec les autres, mais qu'ils sont aussi capables de le faire avec *nous*. Aux dernières fêtes de fin d'année, j'ai eu une expérience avec un sapin de Noël qui m'a beaucoup impressionnée. Chaque année depuis que j'étais enfant, ma famille avait pour tradition d'aller dans une pépinière choisir un sapin de Noël. J'ai gardé cette coutume dans ma vie adulte ; tous les ans, nous allons avec mon mari et ma fille choisir notre arbre dans une pépinière. Cette fois, nous avons pris un arbre petit et de qualité, que nous avons apporté à la maison et installé dans son socle dans l'idée de le décorer le lendemain. Mais ce soir-là, avant d'aller me coucher, je me suis approchée du sapin et je l'ai « entendu » me dire : « Hello ! » d'une voix douce et engageante. Il avait la voix la plus tendre qui soit, presque intimidée.

Comment était-ce possible ? Comment pouvait-il me parler ? Je croyais qu'une fois qu'un arbre, ou une plante, était coupé, son esprit restait dans le sol avec les racines. Je n'avais aucune idée qu'il pouvait demeurer avec l'arbre, même une fois abattu. Il me parla de sa vie dans la forêt et de la neige qu'il avait connue. Il ne me reprocha pas, ni à personne, de l'avoir coupé mais je me suis sentie déchirée de culpabilité. Je ne pouvais contrôler mes larmes.

Comment avais-je pu être si inconsciente ? Puis, comme pour prouver à quel point il était vivant, il but chaque jour une dizaine de litres d'eau pendant presque un mois. En général, les sapins de Noël absorbent de l'eau pendant quelques jours puis commencent à s'étioler. Comment ce petit arbre pouvait-il consommer une telle quantité d'eau ? Je l'appelais Krista [Noël en anglais se disant *Christmas* : ndt] et chaque jour nous bavardions. Et puis un jour, simplement, il cessa de parler et d'absorber de l'eau. Il était parti. Aux prochaines vacances d'hiver, nous prendrons un arbre avec ses racines pour le replanter ensuite dans la forêt, ou peut-être même un arbre artificiel, mais je ne crois pas que j'aurai le cœur à reprendre un autre sapin coupé.

J'éprouve une telle reconnaissance pour l'esprit de cet arbre doux et sans prétention qui m'a permis de voir le monde autrement. Les gens, bien sûr, continueront à couper des sapins pour Noël. Mais mon rêve est qu'ils remercient l'arbre pour son cadeau et comprennent le don magnifique que l'arbre leur fait de sa vie.

Voici quelques actions possibles pour approfondir votre capacité d'entrer en contact avec l'énergie des arbres :

– *Méditer avec un arbre* : sur notre terre, nous avons un chêne vieux de 300 ans que j'ai nommé Geronimo. Bien qu'il soit couvert de cicatrices et tout tordu, il persiste à rester debout et solide, tel le célèbre guerrier apache. Je m'appuie sur lui, le dos contre son écorce rugueuse, et m'imagine en train de parler avec lui. Je me sens réconfortée par ses conseils et son soutien inébranlables. Je vous suggère de trouver un arbre (ou une plante) avec lequel vous sentez une sorte de connexion. Asseyez-vous paisiblement à ses côtés. (Même si vous habitez un endroit où il n'y a pas d'arbres, vous pouvez en adopter un dans un parc à proximité ou rendre visite à votre arbre allié dans la nature à travers

vos méditations.) Débutez en utilisant votre imagination pour obtenir une impression de ce que la plante ou l'arbre peut avoir à vous dire.

Quand j'avais un peu plus de 20 ans, j'ai vécu dans un monastère zen pendant plus de deux ans. Une nuit, je décidai d'aller méditer (cela s'appelait un *sitting*) dehors au lieu de rester à l'intérieur du monastère (*zendo*). Je me suis assise sur l'herbe sous les étoiles, par une nuit chaude et calme. Il n'y avait pas la moindre petite brise. À quelques mètres de moi se tenait un petit arbre. Comme je méditais pendant plusieurs heures dans la paix et l'obscurité, une branche se mit lentement à s'incliner vers moi jusqu'à ce que l'une de ses extrémités repose sur mon épaule. Je pouvais percevoir l'amour pétiller et s'écouler de l'arbre dans mon cœur. Incroyablement, plus de quarante ans après, cela me fait monter les larmes aux yeux. Je pouvais sentir l'esprit de l'arbre qui entrait en contact avec moi avec une telle sollicitude.

– *Adopter un arbre* : en vue d'adopter un arbre, cherchez-en un avec lequel vous éprouvez un sens d'appartenance. Il peut se trouver dans un parc ou dans les bois, si ce n'est dans votre terrain ou votre jardin. Si vous désirez connaître l'âme d'un arbre, il est nécessaire de le toucher. Imaginez que vous plongez peu à peu profondément à l'intérieur de lui. Ensuite, il suffit de demander et, si la permission est accordée, vous pouvez « adopter » votre arbre. Avec le temps, il vous enverra de l'énergie et de la guérison, en proportion du respect et du soin que vous lui aurez témoignés, même si vous êtes à des kilomètres de distance.

– *Recevoir de l'énergie d'un arbre* : si vous êtes en souffrance, physiquement ou émotionnellement, asseyez-vous contre ou tout près d'un arbre. Vous constaterez souvent que votre douleur s'apaise. (Assurez-vous de laisser des offrandes en signe de reconnaissance. Ce peut être une petite mèche de cheveux, du maïs ou un fruit. Certaines traditions indigènes laissent même de l'argent.) Une autre façon de recevoir l'énergie d'un arbre est de rester debout dans la lumière filtrée par les feuilles et de laisser ce clair-obscur verdâtre vous envelopper. C'est une excellente façon de se soigner et de se purifier, surtout si vous le faites aux heures les plus matinales.

Votre Arbre Totem

Non seulement les arbres vous apportent des messages, mais ils peuvent aussi être vos alliés personnels. De même que vous avez un certain animal qui est votre esprit animal, vous avez aussi une certaine espèce d'arbres qui est votre arbre totem. Il peut être un arbre en particulier ou un certain genre d'arbre. Votre allié vous offrira protection, bénédictions, réconfort et guidance. Une fois que vous savez quel arbre est votre totem, on dit que vous intégrez sa *médecine*. Si, par exemple, votre allié est le saule, vous aurez la médecine du saule dans votre champ énergétique. Il existe plusieurs moyens de découvrir votre arbre allié ; en voici une sélection :

- *Passer du temps dans les bois* : promenez-vous en forêt et notez quels arbres semblent vous « parler », vous appeler, ou vous attirer à eux. Votre arbre allié peut même sembler plus brillant que les autres.
- *Faire un voyage intérieur* : nos alliés viennent souvent à nous lorsque nous méditons ou voyageons intérieurement. Visualisez-vous dans un bel endroit dans la nature, avec l'esprit de votre arbre qui s'approche. Ce genre de voyage chamanique peut vous aider à vous synchroniser avec votre arbre.

- *Observer les signes* : il n'est pas rare que votre arbre allié se manifeste à travers des signes. Si un même signe se présente par trois fois en peu de temps, prêtez-lui attention. Par exemple, Sally, une de mes élèves, cherchait à découvrir quel était son arbre totem. En levant les yeux vers le ciel, il lui sembla que les nuages avaient pris la forme d'un chêne. Plus tard, ce jour-là, elle reçut dans son courrier un grand poster sur une campagne pour sauver les chênes. Le jour suivant, son voisin est passé la voir, expliquant qu'il avait déraciné un jeune chêne et voulait savoir si elle serait intéressée de le planter dans son terrain. Sally déclara en riant : « Ok, mon arbre allié est le chêne ! »

(Vous pouvez obtenir de plus amples informations sur les moyens de trouver votre allié personnel, arbre, plante ou fleur, ainsi que leurs sens respectifs, sur mon site Internet : deniselinn.com.)

Purifications Et Bénédictions Avec Les Esprits Des Plantes

Depuis des milliers d'années, les peuples autochtones de la planète ont fait brûler des plantes spécifiques (pratique de la fumigation, [appelée aussi par son terme anglais *smudging :* ndt]) pour, avec leur fumée, nettoyer les énergies stagnantes d'un endroit et les remplacer par de l'énergie positive. La fumigation invoque l'esprit de la plante pour restaurer l'harmonie. S'y ajoutent des prières qui montent avec la fumée vers le Créateur, et des bénédictions qui redescendent avec la fumée vers les pratiquants.

Dans les tribus d'Amérique du Nord, diverses sortes de sauge, herbe à bison, aiguilles de pin, pignons de pin, cèdre, sont toujours utilisées de nos jours avant les cérémonies. Traditionnellement, la fumée devrait couvrir l'assemblée entière pour nettoyer symboliquement chaque personne de ce qui l'encombre inutilement. Cela purifie aussi l'aura, aidant à laisser les problèmes derrière soi et démarrer un nouveau cycle. Par ailleurs, les Anciens considèrent qu'il est important d'utiliser la

fumée pour nettoyer un intérieur dans lequel quelqu'un a été malade ou est mort. Et faire une fumigation là où un bébé va naître est vu comme un aspect essentiel à la préparation de son arrivée.

Vous pouvez faire vôtre cette tradition indigène ancestrale pour purifier l'énergie de votre maison, nettoyer votre propre champ énergétique, honorer les transitions de votre vie, ainsi que pour lâcher symboliquement les relations, situations ou expériences qui ont vieilli. On peut aussi utiliser cette pratique comme protection et pour invoquer les êtres spirituels dans sa vie. Bien que l'herbe ou la plante de votre choix dépende de l'endroit où vous habitez et de votre préférence personnelle, voici des informations sur celles qui sont le plus fréquemment utilisées aux États-Unis :

SAUGE

La sauge est la plus commune des plantes utilisées dans les cérémonies de fumigation en Amérique du Nord. On notera avec intérêt que l'espèce *Salvia* vient de la racine latine *salvare* qui signifie « soigner ». Il existe un grand nombre de variétés de sauge (plus de 800), et beaucoup peuvent être employées pour les fumigations. Mais la sauge utilisée en condiment alimentaire n'est habituellement pas destinée à cet usage. Une autre catégorie de sauges, de la famille *Artemisia*, fonctionne bien elle aussi pour les fumigations. La sauge est réputée utile pour se débarrasser de la vieille énergie et maintenir un courant d'énergie positive dans un endroit. Si vous avez l'intention de faire beaucoup de fumigations, il est intéressant de faire pousser votre propre sauge. L'énergie en sera d'autant plus forte, et cela aidera à réduire les risques d'extinction des sauges locales.

CÈDRE

La deuxième plante la plus commune pour les fumigations est le cèdre – aussi bien le bois que les aiguilles. Tout comme la sauge, le cèdre efface les énergies négatives et a une action purificatrice ; de plus, il offre un sens de bénédiction. Selon certaines traditions cherokees, le cèdre invoque les esprits protecteurs, et c'est dans ce but qu'on ajoute

souvent une brindille de cèdre à son sac-médecine ; on peut aussi en suspendre au-dessus de l'entrée d'une maison en guise de protection. Les Hoçagara (tribu ho-chunk) considèrent le cèdre comme un lien sacré entre la Terre et le Créateur, et l'utilisent essentiellement pour purifier leur habitat.

HERBE À BISON

Les Indiens des Plaines utilisent une herbe sauvage appelée *sweetgrass* (*Hierochloe odorata* [herbe à bison ou foin d'odeur en Europe : ndt]), ou encore herbe sainte, herbe Seneca, herbe vanille. Elle est pour eux la chevelure sacrée de Grand-Mère Terre, et on l'arrange souvent en longues tresses. Elle a un arôme doux qui sent l'humus. Quand une tresse de cet encens est allumée et commence à se consumer, il est dit que sa fumée invoque bénédictions et esprits bienfaisants… une fois que la sauge ou le cèdre ont enlevé les énergies stagnantes. L'herbe à bison, qui pousse lentement, est de nos jours devenue rare à cause de ses récoltes excessives, de l'augmentation du bétail qui la broute et de l'agriculture intensive. Le meilleur moyen de vous en procurer est de l'acheter dans les boutiques de détail authentiquement amérindiennes. Ne l'achetez pas si vous n'êtes pas sûr de sa provenance. Cela soutiendra les efforts des peuples indigènes qui cherchent à préserver les richesses de l'environnement.

Fabriquer Votre Bâton à Fumigation

1. *Ramasser les plantes* : ce qui est bien avec la plupart des herbes ou plantes utilisées pour les fumigations est qu'elles sont relativement faciles à ramasser ou à faire pousser, selon la région du monde où vous habitez. Voici des instructions pour ramasser la sauge ; si elle ne pousse pas à proximité, le romarin est souvent facile à obtenir et il était dans le passé traditionnellement utilisé en Grande-Bretagne et dans d'autres pays d'Europe.

• Le bon moment : le meilleur moment pour ramasser les plantes est tôt le matin dès que le Soleil est sorti. Quand les plantes sentent l'arrivée du nouveau jour, leur énergie s'accroît.

• Demander la permission : chaque fois que vous voulez faire quelque chose dans un but sacré avec une plante sauvage, vous devez avant

tout lui demander la permission. Pour cela, il suffit de poser délicatement deux doigts sur une branche de la sauge et de lui « demander » mentalement sa permission. Si vous sentez un « oui », prenez alors avec soin seulement une petite partie du buisson. Ne tuez jamais une touffe entière ni n'en prenez une grosse partie car cela crée du stress pour la plante. Votre sauge garderait ce stress et n'offrirait pas une fumigation de qualité.

• La coupe : il vaut mieux utiliser un canif aiguisé, un sécateur ou des ciseaux que de casser la branche (sauf si elle casse très facilement). Prenez des bouts de 20 à 30 cm. Tenez l'endroit que vous allez couper un court instant pour préparer la plante, puis sectionnez-la d'un coup net et propre. Cela sera moins stressant pour la plante et vous obtiendrez une sauge avec la meilleure énergie.

• Laisser une offrande : quand vous avez fini, il est important de laisser une offrande. Ce peut être du maïs, des pièces de monnaie, quelques cheveux, de l'eau (si la plante en a besoin), ou même de la salive afin de laisser une part de vous-même.

2. *Faire sécher les plantes* : pendez-les ou mettez-les à plat mais ne les laissez pas en paquets si elles sont encore

humides – sinon, elles risquent de moisir ou de ne jamais vraiment sécher, ce qui les empêchera de se consumer. Par contre, si elles deviennent trop sèches, elles vont s'émietter quand vous allez les ficeler.

3. *Lier les plantes* : rassemblez les tiges et entourez ce petit fagot avec du coton à broder (ou de la ficelle), des tiges jusqu'en haut des feuilles. On peut prendre des fils de plusieurs couleurs. Ne choisissez ni fil synthétique ni laine ni cordon de cuir puisque le fil va brûler en même temps que le bâton de sauge. Un lien entrecroisé aidera à bien le maintenir. Serrez le bouquet fermement, pas trop cependant pour que l'air puisse passer ; ficelez la sauge au moins sur les deux tiers de sa hauteur.

La Fumigation

1. *Choisir un récipient ou un bol qui ne risque pas de brûler* : placez votre bâton de sauge (ou plusieurs brins épars) dans un récipient ou bol qui ne craint pas le feu. Les coquilles

d'ormeau (haliotide) sont souvent présentées comme l'outil habituel pour faire brûler la sauge. Même si elles sont très belles, ce n'est pas une tradition authentique. La sauge ne pousse pas là où ces mollusques marins sont ramassés. De plus, il est fréquent que de petits bouts de sauge à moitié consumés tombent à travers les trous de ces coquillages, ce qui peut brûler votre tapis ou votre parquet. Les Anciens du Nord-Ouest Pacifique disent que l'haliotide représente Grand-Mère Océan et qu'elle devrait être utilisée pour les cérémonies de l'eau. Si vous voulez faire votre fumigation avec des coquilles d'haliotide, prenez la peine de boucher les trous avec du silicone et mettez du sable dans la coquille pour qu'elle ne surchauffe pas et que les braises ne soient pas en contact avec elle. Un bol bien creux en métal ou en céramique, avec une bonne quantité de sable au fond, est préférable car, la plante brûlant parfois d'une chaleur vive, le récipient ne va pas se fendre ou devenir trop chaud pour le tenir. Et la profondeur du récipient empêchera les braises de tomber sur le sol.

2. *Allumer les plantes* : l'instant où la flamme touche la plante est un moment sacré. Concentrez-vous sur votre intention. Gardez à l'esprit que vos prières montent dans la fumée jusqu'au Créateur et qu'en redescendent des bénédictions à travers elle. À propos, servez-vous d'une bougie allumée plutôt que d'allumettes car, pour faire prendre le bouquet, il est plus facile de le tenir dans une main.
3. *Faire une offrande* : offrez la fumée dans les quatre directions ainsi que vers le haut, le bas et l'intérieur, en l'accompagnant de votre reconnaissance et de vos prières. Demandez au Créateur sa guidance et son soutien.
4. *Se purifier avec la fumée* : on fait circuler la fumée avec ses propres mains ou un éventail en plumes. Quand le nuage de fumée s'élève, vous pouvez symboliquement vous « baigner » dedans, le dirigeant les mains en coupe vers le visage, au-dessus de la tête et le long du corps.

5. *Purifier l'espace* : le cœur ouvert, vous pouvez faire circuler la fumée à travers une pièce que vous voulez purifier, ou dans un espace qui va être utilisé pour une cérémonie. Vous pouvez le faire avec vos mains, une plume, ou en tournant le bol en spirale tout en marchant. (De plus amples détails sur les plumes et leurs usages au chapitre 3.)

6. *Remercier* : comme pour tout rituel, une attention respectueuse doit être donnée à chacun de ses aspects. Vous êtes entré en relation avec l'esprit de la plante, il est important d'offrir vos remerciements à l'esprit de la sauge ainsi qu'à tous les êtres intemporels en présence.
7. *Derniers gestes* : assurez-vous que le bâton de sauge soit bien éteint. Vous pouvez le passer sous l'eau pour éteindre la flamme. (Il sera sec pour la prochaine fois.). Il est possible, aussi, d'écraser délicatement son extrémité dans le sable du bol afin d'étouffer les braises.

LE TABAC SACRÉ

Le tabac – comme la sauge, le cèdre et l'herbe à bison – est considéré comme une plante sacrée dans beaucoup de cultures indigènes. Les chamans d'Amazonie et du Pérou l'emploient dans leurs pratiques, ainsi que de nombreux peuples amérindiens d'Amérique du Nord. L'usage mondain du tabac en tant que drogue de détente n'est apparu que depuis la colonisation des Amériques. Traditionnellement, il était considéré comme un bienfait du Créateur et n'était utilisé qu'à des fins sacrées.

Le tabac était, entre autres, un moyen de montrer la profondeur de son appréciation : quand un animal était tué, un arbre abattu, des baies ramassées, des pierres choisies pour une hutte de sudation, du tabac était laissé en signe de gratitude à l'esprit de l'animal, de l'arbre, du buisson ou des pierres. On laisse du tabac en signe de respect car la vie ne devrait jamais être prise comme un acquis. De même, lorsque des désaccords s'élevaient entre individus, clans ou tribus, il était de coutume de fumer ensemble du tabac ; on estimait que la fumée de tabac unissait les gens et atténuait les hostilités.

Lorsqu'un Ancien désirait une réunion pour partager la sagesse tribale sur un sujet important, il accompagnait souvent sa requête d'un don de tabac ; si quelqu'un était malade ou passait dans le monde des esprits, du tabac était offert. L'offrande la plus élémentaire consiste à en lancer une pincée à Grand-Mère Terre et au Créateur pendant que vous priez. Avant un départ, on offrait traditionnellement du tabac pour que le voyage s'effectue sans danger. Il était offert aux esprits avant les cérémonies religieuses. À l'approche de tempêtes, on posait du tabac sur un rocher ou une souche à proximité en guise de protection. Il était utilisé et continue à l'être de multiples façons, mais toujours avec la conscience du profond respect qui l'accompagne.

– *Cordons de sachets de tabac pour les prières* : il existe à travers le monde de nombreux supports pour les prières, qui diffèrent selon les sociétés traditionnelles. Ils ont des noms divers mais leur objectif est de servir de point de focalisation et de place pour les prières. Pour les Amérindiens, le tabac est l'un de ces supports.

Une fois que vous avez fabriqué, en y mettant tout votre cœur, ces sachets de tabac, vous pouvez les porter sur vous, les donner en offrande à quelqu'un, les laisser dans des endroits particuliers de la nature, accompagnés de votre reconnaissance et de vos prières, les offrir en gage d'amitié ou les utiliser pour des cérémonies. Vous pouvez les nouer à une branche d'arbre, les poser sur votre autel ou à tout endroit qui est sacré pour vous. Ils doivent toujours être placés avec un sens de respect pour le tabac et en étant accompagnés de bénédictions. Ils sont parfois pendus à l'intérieur de la hutte à sudation ou autour de la roue de médecine. Vous pouvez aussi les porter spécialement pour une cérémonie spirituelle. Ils peuvent même être mis au feu pour que vos

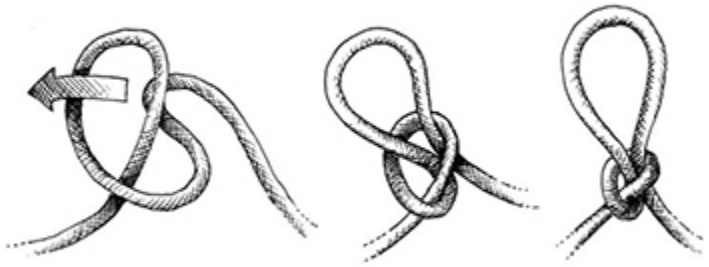
prières montent avec la fumée. (Il ne faut jamais jeter les sachets de tabac à la poubelle ; brûlez-les quand vous avez fini de les utiliser ou mettez-les quelque part dehors, pendus à un arbre ou à un buisson.)

Fabriquer Un Cordon De Sachets De Tabac

1. Rassemblez tous vos matériaux. Quand vous avez commencé à fabriquer vos sachets de tabac, il est bien de ne pas s'arrêter en plein milieu ; il est donc préférable d'avoir tous les matériaux sous la main. (Les sachets de tabac ne devraient jamais être achetés. Soit vous les fabriquez vous-même, soit on vous les a offerts. Leur pouvoir est créé par leur fabrication.) Voilà ce dont vous avez besoin :
    - du tissu en coton – entièrement naturel de préférence ; le rouge est le plus fréquent, mais d'autres couleurs peuvent être choisies dans des buts variés ;
    - une paire de ciseaux ;
    - de la ficelle / du fil à broder / du gros fil de coton ;
    - de quoi faire une fumigation sur vous-même et tous vos articles.
2. Coupez le tissu en petits carrés. Ils ne devraient pas dépasser les 10 cm de côté. Vous pouvez faire des bandes de 5 à 10 cm de largeur en taillant le tissu dans la longueur. Puis posez deux bandes l'une sur l'autre et coupez-les en carrés. (Le nombre varie selon la tradition. S'il a été fabriqué en étant accompagné de prières attentives, même un seul sachet de tabac aura du pouvoir.)
3. Posez une pincée de tabac au centre de chaque petit carré, chaque geste toujours accompagné de prières et d'intentions positives. On peut dire les bénédictions mises dans le sachet en silence ou à voix haute. Elles peuvent varier pour chaque

sachet – par exemple un pour votre mère, l'autre pour les dauphins, et ainsi de suite.

4. Rassemblez les quatre coins du carré de tissu, en prononçant une prière en silence.
5. Enroulez la ficelle autour du petit tas, serrez, il ressemble à une petite bourse et voilà, vous avez fabriqué un sachet de tabac.



6. Pour en faire une série : vous pouvez laisser plus de longueur de ficelle pour nouer une série de sachets. Ils peuvent avoir de 7 à 10 cm d'écart ; prévoyez assez de longueur pour qu'il n'y ait pas d'interruption dans la ficelle, afin de garder un sens de continuité qui illustre le flux incessant de la vie. (Si vous fabriquez un long cordon de prières, vous aurez besoin de quelque chose autour duquel enrouler le cordon pour qu'il ne s'emmêle pas jusqu'à ce que vous ayez fini. Vous pouvez mettre du scotch

à un bout et l'enrouler autour d'un journal ou une serviette roulés, ou autour d'un tube en carton.)

7. Lorsque vous avez fini, passez la fumée de sauge ou autre autour du sachet ou du cordon de prières tout en prononçant votre prière à voix haute ou en silence. En voici un exemple : « Créateur, je t'offre mon cordon de sachets de tabac en reconnaissance de tes dons et te prie humblement d'accorder tes bienfaits à mes enfants. Je te fais ma demande avec tout mon respect et mon amour. »

Note : si vous utilisez du tabac dans un but sacré, s'il vous plaît procurez-vous du tabac certifié biologique, provenant d'une source authentique. Le tabac biologique acheté à des producteurs artisanaux plutôt qu'aux grandes firmes est meilleur pour les cérémonies. Faites une vraie recherche. Le tabac est sacré et, quand il n'est pas utilisé de façon sacrée, il devient nocif et destructeur. Vous pourriez penser à cultiver votre propre tabac. Oui, c'est légal. Les variétés de tabac sont nombreuses ; dans la mesure du possible, prenez des semences anciennes.

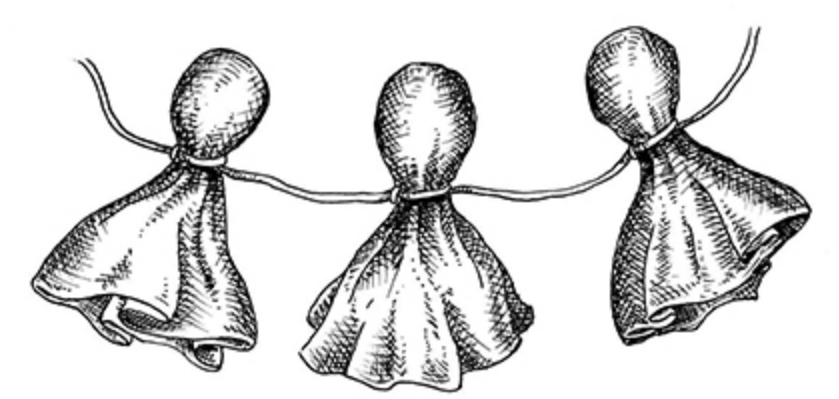
Messages des minéraux et pierres alliées

Les hommes et femmes-médecine traditionnels comprenaient le pouvoir des pierres et les employaient souvent dans les cérémonies et les rituels, estimant qu'elles contenaient des esprits vivants ayant des pouvoirs de guérison. Même si les rochers semblent inanimés, ils étaient considérés comme aussi vivants qu'une rose sauvage s'ouvrant au soleil matinal ou un chevreuil broutant dans une prairie à flanc de coteau. À certains endroits, on laissait parfois des pierres disposées d'une façon spéciale pour inviter l'énergie à venir s'y installer. Arranger des pierres ou des roches selon un dessin particulier afin d'inviter les esprits est une pratique qui n'était pas exceptionnelle ; cette coutume ancestrale était répandue en de nombreuses régions du globe. Le cercle de pierres des roues de médecine amérindiennes, par exemple, était un témoignage du grand cycle de la vie et une invitation pour les esprits. En divers endroits d'Australie, les Aborigènes eux aussi construisaient des installations avec des pierres, certaines pouvant aller jusqu'à vingt mètres de diamètre. Nombre de cercles et autres circuits de pierres des Aborigènes sont similaires aux cercles de pierres préhistoriques de Grande-Bretagne. Même s'il n'y a aucun moyen actuel de les dater, il a été dit que certains de ces mégalithes aborigènes pouvaient remonter à 25 000 ans. Il semble que ces cercles de pierres étaient un cadre pour des initiations et des cérémonies. Pour aviver l'âme indigène en vous, trouvez ou créez vous-même un cercle de pierres qui servira de lieu de méditation.

CRÉER UN ESPACE SACRÉ AVEC DES PIERRES

Que ce soit en vue de construire une roue de médecine ou un motif de votre invention, vous pouvez utiliser des pierres ou des rochers pour créer votre propre espace sacré. Il est possible, bien entendu, de prendre

n’importe quelle sorte de pierre ; je préfère celles que j’ai trouvées dans la nature – des pierres qui ont été bénies par le Soleil sur une berge ou arrondies par les vagues sur une grève.



1. *Préciser l’intention* : clarifiez les raisons pour lesquelles vous désirez créer votre installation de pierres. En d’autres termes, quels résultats recherchez-vous ? Voulez-vous en faire un lieu de méditation ou bien un point de focalisation pour envoyer de l’énergie à la ronde ? Décidez de sa forme et de son emplacement. Si c’est une roue de médecine, il vous faudra l’aligner au moyen d’une boussole.
2. *Ramasser les pierres* : rassemblez vos « hommes de pierre » avec respect. N’enlevez pas des roches de territoires sacrés. Par exemple, beaucoup de gens ont fait le voyage à travers l’Australie pour aller visiter l’Ayers Rock, le site sacré aborigène – que les Aborigènes appellent Uluru – et en ont rapporté des pierres chez eux. Pour le peuple pitjantjatjara, ces roches appartiennent à Uluru, un site sacré du « Temps du Rêve », et la requête a été faite qu’elles retournent chez elles. (Il n’est pas rare d’entendre dire que la « malchance » poursuit ceux qui ont enlevé des pierres d’endroits sacrés.) Aussi étrange que cela puisse paraître, quand vous trouvez vos pierres, comme en collectant des plantes, il est important, avant tout, de leur demander la permission. Il y a un équilibre énergétique subtil mais puissant sur la planète et le règne minéral y joue un grand rôle. Le simple fait de changer une pierre de place peut avoir un impact sur le circuit des courants telluriques

locaux. Il y a des pierres qui doivent rester là où elles sont, c'est pourquoi il est essentiel de demander la permission. Tenez la pierre entre vos mains, faites appel à votre intuition et imaginez que vous dialoguez avec la pierre. Ce peut être aussi simple que de fermer les yeux et de demander : « Puis-je te prendre pour ma roue de médecine ? » Quand la réponse vient, honorez-la. La plupart des pierres acceptent l'invitation. De plus, en prenant une pierre pour votre espace sacré, il est important de laisser une offrande, tabac, maïs, ou autre signe de remerciement. Si vous n'avez rien de concret sous la main, offrez des pensées ou des mots de remerciement et de gratitude.

3. *Se connecter avec le Peuple des Pierres* : pour saisir et sentir la force et l'énergie de vos pierres, passez du temps avec elles avant de les disposer en cercle. Pénétrer dans la conscience des objets animés et inanimés est l'un des secrets du chaman. Pour ressentir l'esprit vivant qui est à l'intérieur d'une pierre, tenez-la devant vous. Observez les monts et les vallées à sa surface. Fermez les yeux et explorez chacune de ses crevasses du bout des doigts. Respirez profondément et imaginez que vous pénétrez jusqu'au centre de la pierre. Prenez conscience de l'histoire qui l'habite. Chaque roche a une énergie spécifique et entraînera une expérience différente. Imaginez maintenant que vous devenez réellement cette pierre et observez votre ressenti.
4. *Construire un cercle de pierres* : la réalisation de votre cercle de pierres ou autre représentation est un rituel qui va vous apporter pouvoir et clarté dans la vie. Si vous faites une roue de médecine, commencez par prendre la pierre qui symbolise l'est et demandez à l'Esprit de l'Est d'imprégner votre cercle sacré. Placez-la sur le périmètre du cercle à l'endroit qui est le plus à l'est. Reculez d'un pas et visualisez cette énergie qui se répand dans votre cercle. Continuez en plaçant la Pierre du Sud, puis la Pierre de l'Ouest et la Pierre du Nord. À chaque étape, soyez bien

conscient que vous êtes en train d'élaborer un cercle sur le plan physique mais aussi un cercle de pouvoir. Une fois que vous avez les quatre points cardinaux, vous pouvez compléter le reste du cercle. Mettez le même écart entre chacune de ces pierres angulaires. Puis positionnez entre elles vos autres pierres, autant que vous désirez. (Tout le monde n'a pas la possibilité ni le désir de réaliser un grand dessin de pierres dans la nature ; mais vous pouvez en faire un à l'intérieur, chez vous. Vous pouvez aussi fabriquer un petit cercle de pierres sur votre autel. Vous pourrez l'assembler et le réassembler à votre guise.)

5. *Offrir des prières* : prenez tout votre temps quand vous installez votre roue. C'est un endroit sacré, alors traitez le cercle avec respect. Quand il est terminé, reculez d'un pas pour voir comment vous le trouvez. Si quelque chose vous dérange, prenez le temps de faire les ajustements nécessaires. Quand vous avez fini, remerciez la Terre de vous avoir procuré une place pour votre installation de pierres. Remerciez la végétation et les arbres alentour de vous soutenir de leur amour, et offrez des prières au Créateur.

6. *Pénétrer dans le cercle* : avant d'entrer dans votre roue de médecine, faites une fumigation pour vous purifier et vous bénir. Prenez la fumée entre vos mains et « baignez-en » vos cheveux, votre tête (pour n'avoir que des pensées pures), vos yeux (pour voir la vérité), vos oreilles (pour entendre la vérité), votre gorge (pour parler vrai et avec clarté), et votre cœur (pour donner et recevoir de l'amour librement). Prenez toujours garde aux risques d'incendie. (Important : dans les zones à risque élevé, ne brûlez pas de plantes. Une fumigation symbolique peut être aussi efficace tant qu'elle est faite avec amour.)

7. *S'imprégner du pouvoir du cercle sacré* : créer un cercle de pierres est un acte de pouvoir ; il aide à nous souvenir comment mener une vie respectueuse. Pendant que vous êtes dans le cercle, laissez votre cœur vous guider. Que vous

utilisiez votre cercle pour méditer ou pour faire des cérémonies à plusieurs, le cercle sacré vous aidera à vous souvenir de qui vous êtes et de votre raison d'être ici. Quand vous en sortez, remerciez pour tout ce que vous avez reçu.

Messages Des Minéraux

En plus des roches naturelles ramassées au pied des arbres, sur le sol des canyons, au bord de la mer ou dans le lit des rivières, de tout temps on s'est servi de pierres plus petites dans des buts sacrés, qu'elles aient été taillées, poncées ou polies. Quelles que soient les multiples significations qu'on a pu leur donner, la vénération pour le pouvoir du règne minéral est universelle, et de très nombreuses sortes de pierres, plus ou moins précieuses, ont été utilisées par les peuples autochtones du monde entier. Cependant, la plus vénérée est sans doute le cristal de roche, encore appelé quartz ou cristal de quartz.

Cristaux Et Spiritualité

On me montra un jour un sac-médecine cherokee très ancien et très usé. Je ressentis deux émotions aussi fortes l'une que l'autre. D'un côté,

je fus consternée : un sac-médecine est un objet intime et cela paraissait un sacrilège de pouvoir en regarder le contenu. De l'autre, j'éprouvai une profonde fascination : au milieu des os, graines et dents, il y avait un cristal de roche d'une grande pureté. Malgré l'âge extrêmement avancé du sac-médecine, le cristal avait conservé son éclat et sa noblesse. J'étais capable de voir pourquoi ce cristal avait été choisi parmi d'autres.

On dit qu'aucun peuple n'a utilisé les cristaux avec la même assiduité et la même précision que les Cherokees. Mes ancêtres ont toujours vénéré les cristaux, qui servaient à des fins multiples. On les plaçait dans les maisons pour capter la lumière du matin, on les utilisait pour la divination. Leur usage n'était pas réservé aux seuls hommes-médecine – la plupart des membres de la tribu en portaient un sur eux –, mais seul le cristal du chef était exposé au regard d'autrui. Son cristal avait un rôle tel qu'au cas où le chef tombait au combat ou était capturé, un homme de la tribu se précipitait dans la forêt pour enterrer le cristal au pied d'un arbre vivant, afin que l'ennemi ne puisse se procurer son pouvoir.

Bien qu'il soit difficile d'énoncer avec exactitude tous les usages des cristaux chez les Anciens Cherokees, Thomas Mails en fait la chronique dans son ouvrage *The Cherokee People : the Story of the Cherokees from Earliest Origins to Contemporary Times*. Il affirme que leurs cristaux de divination étaient si puissants qu'ils pouvaient entraîner la mort de celui qui, non initié, touchait l'une de ces pierres consacrées. Ils étaient habituellement portés autour du cou mais occultés sous les vêtements (ou cachés et enveloppés dans des peaux de daim). Les cristaux servaient à prédire l'issue des guerres et des chasses, ou l'arrivée d'une maladie. Ils aidaient aussi à retrouver les objets perdus.

Un Apache que j'ai rencontré m'a raconté que, pendant les années où Geronimo – leur célèbre chef – était traqué, il battait le tambour pour avoir des visions sur les endroits où il pouvait se cacher et les pistes où il pouvait se déplacer sain et sauf. Geronimo tenait un cristal à l'arrière de son tambour, tout en le frappant, pour approfondir ses visions. (Les Apaches sont eux aussi réputés pour leur vénération et leur usage des cristaux de quartz à des fins spirituelles). Je ne peux vérifier si cette anecdote est véridique mais, si je tiens un cristal pendant que je bats le

tambour, je puis sentir une amplification de l'énergie. Vous pourriez vous-même attacher un cristal à l'un des rayons à l'intérieur de votre tambour pour voir si vous remarquez une différence.

Il y a de cela bien longtemps, je me trouvais un soir à un rassemblement tribal. Un homme se mit à agiter son hochet et celui-ci, de façon surprenante, brillait en faisant des flashes de lumière. Cela dégageait une impression mystique et sacrée. Les Uncompahgre Ute du Colorado central sont l'un des premiers peuples au monde à avoir appris l'effet de la *triboluminescence* en utilisant des cristaux de roche. Les Utes fabriquaient des hochets de cérémonie spéciaux en cuir brut de bison qu'ils remplissaient de petits quartz ramassés dans les montagnes. Quand on secouait les hochets, la nuit au cours des cérémonies, le frottement et la pression physique des cristaux se cognant les uns contre les autres produisaient des flashes lumineux. La lueur peut se voir à travers le cuir de bison translucide. Ces hochets étaient destinés à convoquer les esprits, et on les considérait comme des objets extrêmement sacrés.

Les cristaux sont utilisés par de nombreuses cultures indigènes. Les Altomesayoks (les chamans de montagne) du Pérou ajoutent des cristaux dans leur *mesa* (sorte d'autel portatif serré dans un tissu). Pour eux, les cristaux peuvent extraire des énergies en vue d'une guérison ; ils servent à représenter la direction de l'est dans certaines traditions de *mesa*. Les chamans étalent les cristaux dans une pièce obscure dans l'idée qu'ils ont la faculté de matérialiser ou appeler les *apus* (Esprits des Montagnes ou des Étoiles). Les Dinés (Navajos), eux aussi, utilisent traditionnellement les cristaux pour des guérisons. Herman Chee, un aîné et homme-médecine diné qui vit dans le territoire tribal de Monument Valley, utilise son pouvoir de vision à travers les cristaux. Quand un patient vient le consulter, il part en montagne ramasser des herbes et des plantes pour fabriquer des remèdes. (Comme chez la plupart des peuples traditionnels, il est convaincu que les plantes de guérison ne doivent pas être achetées mais ramassées dans la nature.) Il les rapporte chez lui, fait un feu et convie les différents dieux dans son *hogan* (habitation navajo en forme de dôme) pour la séance de guérison. Il prend son cristal de guérison, un quartz très transparent, et le passe au-dessus du corps du patient, comme un scanner, pour localiser les

zones à problème. Pendant ce temps, les divers dieux lui parlent et lui donnent des conseils pour le traitement.

Pour aviver l'âme indigène en vous, vous aurez peut-être envie de travailler avec le règne minéral et les cristaux. Si c'est le cas, souvenez-vous que ce n'est ni la taille ni la forme du cristal qui importe mais l'amour que vous avez pour lui. Décidez aussi d'avance à quel propos votre cristal est destiné. Est-ce pour les guérisons, les prophéties, pour vous connecter au Créateur, ou autre chose ? Les meilleures pierres et les meilleurs cristaux sont ceux qui émergent naturellement, sans avoir à causer de grands dommages à la Terre pour leur extraction. Ils sont difficiles à trouver mais en valent la peine !

Utiliser un Cristal

Voici quelques étapes pour vous aider à trouver votre cristal et vous mettre à travailler avec :

1. *Trouver ou acheter une pierre qui vous va bien* : souvenez-vous que l'important n'est pas son aspect mais votre ressenti pour elle.
2. *Nettoyer le cristal* : on peut le faire en le passant sous un robinet d'eau froide ; en le laissant dehors au soleil au moins cinq heures ; en le laissant dehors toute une nuit, spécialement à la lumière de la pleine lune. Les cristaux doivent être souvent nettoyés en raison de leur nature lumineuse.
3. *Programmer son cristal* : tenez-le contre votre cœur et déclarez l'intention à laquelle vous le destinez. On peut penser à lui donner un nom. Les objets de pouvoir ont souvent un nom dans les traditions indigènes.
4. *Remercier Grand-Mère Terre* : pour de nombreux peuples indigènes, les cristaux sont un cadeau direct de la terre d'une région pour ses habitants.
5. *Utiliser son cristal* : asseyez-vous en méditation avec lui. S'il a plusieurs facettes, vous pouvez l'utiliser comme une baguette pour diriger l'énergie de guérison.
6. *Ranger son cristal* : envisagez de le garder enveloppé dans un tissu en fibres naturelles ou de le poser avec amour sur votre autel.

TROUVER SES PIERRES ALLIÉES

En plus de servir pour les guérisons et les cérémonies, les cristaux et les pierres peuvent être des alliés. Tout comme il existe des animaux, des arbres et des plantes qui se synchronisent particulièrement avec votre propre énergie, il existe des pierres et autres minéraux qui sont spécialement vos assistants personnels. Le simple fait de tenir votre allié minéral ou simplement d'en avoir un peut produire un profond effet sur vous. Il peut protéger et renforcer votre champ énergétique. Si vous portez sur vous ou tenez dans la main un minéral qui est votre

allié, ou si vous le placez dans votre intérieur, vous vous sentirez plus fort et plus vital. S'il n'est pas votre allié, il est plus que probable que vous ne sentirez rien en le portant ou en le tenant, ou même que vous vous sentirez affaibli. (Pour de plus amples informations sur votre allié minéral personnel, consultez mon site Internet.)

Votre Plus Grand Allié

Les moyens de découvrir vos alliés sont nombreux. En plus d'étudier vos rêves, de prêter attention aux signes et de regarder ce qui semble vous « parler », vous pouvez faire un voyage en visualisation en imaginant que vous appelez vos alliés à vous et observez ce qui émerge. Il est possible également de laisser vos alliés vous trouver. Restez tranquille, le cœur ouvert. Ils vous trouveront. Vous n'êtes pas seul. Soyez prêt à recevoir. Une fois que vous les avez découverts, prenez le temps d'écouter leurs conseils ; vous allez trouver une source de sagesse disponible pour vous.

Pour beaucoup, le plus grand allié spirituel est Dieu / la Déesse / le Grand Mystère / le Créateur, appellations diverses pour la divinité qui réside à l'intérieur de toute chose. Avoir des esprits alliés ne vous dissocie pas de Dieu ; en réalité, ce sont tous des aspects du Divin. Le simple fait d'éprouver de la reconnaissance et de parler directement au Grand Esprit peut créer des miracles. Dire « Créateur, merci pour ce jour. Aide-moi à m'aimer et à m'apprécier, et à aimer et à apprécier les autres toujours plus » vous aide à avoir accès au plus grand de tous les alliés.

Messages de l'au-delà

La façon dont le Créateur (et nos alliés) communique avec nous se fait au travers de signes. Jadis, il était fréquent que la destinée d'un clan ou d'une tribu repose sur des signes. Pour les peuples autochtones, l'art de lire les signes est un talent respecté et beaucoup de temps était employé à développer cette capacité. Selon leur conception, les signes établissent un pont entre le royaume de l'esprit et le royaume de la forme. *Un signe est un point focal à travers lequel un message du Créateur filtre dans notre réalité physique*. Les peuples anciens savaient que les signes pouvaient servir de messagers pour d'importantes informations sur les circonstances présentes ou même futures. Ils peuvent aussi agir comme un reflet de là où nous en sommes dans la vie et du chemin vers lequel nous nous dirigeons.

Dans chacune des cultures indigènes où j'ai séjourné, il existait une compréhension du pouvoir des signes. Par exemple, chez les Maoris de Nouvelle-Zélande, le *tohunga* me disait : « Nous écoutons les bruits du vent et ils peuvent nous parler de maladie, de mort, de changement de saison, ou de gens qui approchent pour nous rendre visite. »

En parlant de l'eau, il disait : « Les rivières, les ruisseaux et les lacs peuvent nous raconter plein de choses quand nous observons leur façon de couler. L'humeur de l'eau, sa couleur, le courant – tout cela est sacré pour notre peuple. »

Parlant des signes, le *sangoma* zoulou Credo Mutwa disait : « Nous vivons selon les augures, nous mourons selon les augures. » Il décrivait les nombreux moyens par lesquels les Zoulous observent les signes, en particulier à travers diverses espèces d'oiseaux et leurs mouvements. Les signes sont, bien sûr, spécifiques à la région où ils se produisent. Credo, par exemple, racontait que si un rhinocéros traversait votre chemin, la vie serait contre vous. Par contre, s'il allait dans la même direction que vous, votre voyage serait béni.

Mon instructeur Nundjan Djiridjarkan m'expliquait que la vie des Aborigènes est gouvernée par les signes. Il précisa que si les signes apparaissent sous les formes les plus variées, un signe universel est le

passereau australien, le rhipidure hochequeue (djitti djitti). Les Anciens de la tribu observent son comportement pour voir ce que les dieux ont à leur dire. Il ajouta que les Aborigènes se servent des signes pour communiquer entre eux en raison des grandes distances qui les séparent. Il disait qu'il était important de cesser sur-le-champ ce qu'on était en train de faire pour écouter le message du signe. Ce pouvait être : « Je suis malade. S'il vous plaît, venez me voir », ou « l'oncle a reçu un coup de lance et a besoin de secours ».

Même si les signes ne sont pas exactement identiques selon les cultures, pratiquement tous les peuples autochtones de la planète recevaient des messages en écoutant le vent, en observant les nuages, en regardant les eaux et leur courant. Certains sont d'ordre pratique : si vous apercevez un requin, sortez de l'eau. D'autres sont particuliers à la région (comme la rencontre avec le rhinocéros). Bien que les signes varient et qu'un même signe peut avoir un sens différent selon les endroits, l'importance accordée aux signes se retrouve dans le monde entier. Il est donc tout à fait valable, pour aviver votre âme indigène, de rechercher les signes. Ils sont là pour vous montrer le chemin ! En en tenant compte, vous êtes plus souvent au bon endroit au bon moment ; cela va devenir essentiel dans les années qui viennent.

Comment Savoir si c'est cn Signe ?

En général, un signe est quelque chose qui *sort de l'ordinaire*. Par exemple, si vous voyez des cerfs chaque jour dans votre terrain, en voir un ne devrait pas être un signe mais, si vous n'en voyez jamais et qu'un cerf se tient sur votre allée en vous regardant, il y a des chances que ce soit un signe. On remarque un signe… parce qu'il diffère de la vie ordinaire. Les signes peuvent aussi être un sentiment. Ce qui se passe n'a peut-être rien d'inhabituel, mais le sentiment ou l'émotion que cela provoque peut l'être. Si vous êtes dehors et qu'une bourrasque arrive soudain et que vous vous sentez submergé d'une vague de tristesse, il se peut que le vent porte le message qu'un de vos proches est triste. En d'autres termes, ce n'est pas seulement la bourrasque mais la charge d'émotion qu'elle convoie qui en fait un signe.

Un signe peut être une chose apparemment ordinaire mais qui survient de façon répétitive. Par exemple, mon ami Dan vit un chien à trois pattes, puis à nouveau un peu plus tard un autre chien à trois pattes et, peu après, il croisa quelqu'un qui se bagarrait avec ses béquilles. Il réalisa que ce pouvait être une sorte de signe car cela se présenta trois fois de suite. (Généralement, si quelque chose se produit au moins trois fois, c'est un message qui vous est destiné.) En y réfléchissant, Dan pensa que c'était le signe que sa relation actuelle ne « tenait pas debout ». Il décida d'en finir avec cette relation. Il en fut très heureux rétrospectivement ; il se sentit beaucoup plus détendu et stable après coup.

Sous Quelles Formes Apparaissent Les Signes ?

Les signes peuvent vous apparaître à travers la nature qui vous environne comme c'était le cas pour vos ancêtres indigènes. Ils peuvent se montrer dans le mouvement des animaux et des insectes, ou même du vent. On peut aussi regarder les images qui se forment dans les nuages. Les Anciens observaient la façon dont la fumée s'élevait des feux de camp car elle avait un sens pour eux. Ils contemplaient aussi les feux de soirée pour les messages que pouvait contenir le mouvement des flammes. Ils se servaient également de l'énergie des quatre directions pour discerner des signes. Par exemple, un vol d'oiseaux en provenance du nord pouvait indiquer que c'était le temps d'en finir avec quelque chose ou le temps de se tourner à l'intérieur de soi. À l'époque actuelle, les signes peuvent se trouver dans des paroles glanées dans un magasin, être entendus à la radio ou aperçus sur une affiche. Ils peuvent aussi venir en rêve.

Quel Est Le Sens De Votre Signe ?

Quand un signe vous apparaît, le sens devrait être immédiatement évident. Mais, si vous n'êtes pas certain de son sens, il y a plusieurs

méthodes que vous pouvez utiliser pour l'interpréter. La façon dont vous interprétez un signe importe moins que le sens que vous en tirez. D'autre part, on peut prendre chaque signe comme une révélation en soi ou, avec le temps, prendre une série de signes collectivement comme un tout.

Voici quelques méthodes pour discerner le sens de votre signe :

1 – REGARDER À L'INTÉRIEUR DE SOI

Une question simple que l'on peut se poser est : « Si je connaissais la signification de ce signe, quelle serait-elle ? » Cela paraît simplet et, pourtant, il en ressort souvent de remarquables informations. Et si vous vous dites alors : « Ma foi, je n'en ai aucune idée », la question suivante pourrait être : « Je sais que je ne sais pas mais, si je savais, quelle pourrait être sa signification ? » Cette méthode a l'air trop facile pour être efficace mais, apparemment, ça marche !

Ed, l'un de mes étudiants, me raconta quelle avait été sa surprise, en entrant dans son bureau un jour, de découvrir une longue file de fourmis cheminant sur son ordinateur. C'était la première fois qu'il voyait des fourmis dans son bureau. Quand il se demanda ce que cela pouvait vouloir dire, la première pensée qui surgit fut que les fourmis sont des travailleuses. Il comprit alors combien il avait traîné sur un certain projet. Il prit cette vision des fourmis comme le message de s'y mettre et de terminer la concrétisation de ce projet. Il me raconta quelque temps après que cela avait été une chance qu'il l'ait mis à exécution car un autre appel d'offres avait immédiatement suivi et, s'il était arrivé avant la fin de l'autre, il aurait perdu ce travail. Il était plein de reconnaissance pour le signe.

2 – QUEL EST LE RESSENTI ?

Trouver l'émotion que vous associez au signe peut souvent se révéler un indice valable. Une fois que vous l'avez trouvée, la seconde étape est de scruter votre passé et de tenter de vous rappeler la dernière fois que vous l'avez éprouvée. Par exemple, un oiseau de paradis vint se poser à

la fenêtre de mon amie JoAnn juste à côté de là où elle était assise et ne cessa de s'agiter dans tous les sens. À le regarder, elle se sentit envahie d'anxiété. En parcourant son passé, elle se rendit compte que la dernière fois qu'elle avait eu ce genre de crise d'anxiété, ce fut à l'université quand arriva la date des examens et qu'elle n'était pas prête. En réfléchissant au moment présent, elle comprit qu'elle avait du retard dans sa tâche au travail et que cela la stressait intérieurement. Pour JoAnn, l'oiseau de paradis était un signe révélateur de son anxiété qui couvait inconsciemment.

3 – QU'ASSOCIEZ-VOUS AVEC CE SIGNE ?

Cette méthode consiste simplement à faire une libre association entre les mots qui vous viennent à l'esprit et le signe auquel vous pensez. Vous rencontrez par exemple une voisine qui s'appelle Mme Peacock. Vous associez immédiatement « Pie » – « Coq »… et reconnaissez cette association comme un signe. Vous repensez à l'attitude de certains de vos amis, dernièrement, que vous avez trouvée blessante. Vous avez été surpris de sentir qu'ils semblaient vouloir abréger la conversation avec vous. Peut-être, en ce moment, vous montrez-vous un peu trop « bavarde comme une pie » ou avez-vous eu le « verbe haut comme un coq[1] » ? Alors, ne soyez pas si étonnée !

4 – RECHERCHEZ DANS VOTRE PASSÉ FAMILIAL

Certains signes qu'utilisaient vos lointains ancêtres font partie de votre patrimoine familial. Même si vous n'en êtes pas conscient, ils sont encore encodés dans votre mémoire génétique. Par exemple, dans l'ancienne Égypte, le corbeau représentait la fidélité en amour à cause de sa nature monogame. Pour les Celtes de l'Antiquité, les corbeaux étaient associés à la déesse de la guerre. Selon différentes tribus amérindiennes, un corbeau représentera la mort, un tricheur, un héros ou le messager entre les mondes. Si vous connaissez votre lointain héritage, je vous suggère de rechercher le sens de certains signes pour

vos ancêtres. Ce peut être utile pour déchiffrer le sens du signe que vous avez reçu.

5 – DÉSIGNER DES SIGNES

Une méthode efficace pour travailler avec les signes est de les choisir. Vous assignez un sens à quelque chose et le choisissez comme signe. Par exemple, j'étais tombée amoureuse, enfant, des carouges à épaulettes (une sorte de passereaux). J'ignore pourquoi, mais j'avais décidé que chaque fois que je voyais ces signes, cela me portait bonheur. Si l'on s'attend à quelque chose, il y a plus de chance que cela se réalise. Ainsi, chaque fois que j'aperçois l'un de ces oiseaux, il semble qu'il m'arrive toujours des choses bénéfiques. Peut-être aussi que, chaque fois qu'il va m'arriver quelque chose de bénéfique, l'univers conspire à me faire voir un carouge à épaulettes ! De quelque côté que cela se passe, ces oiseaux continuent à être pour moi un signe puissant. Vous pourriez décider d'inscrire dans un journal la liste de tous les signes que vous avez choisis.

Mon voisin, Jacob, savait que sa mère aimait beaucoup les libellules. Alors, après sa mort, il décida que les libellules seraient le signe d'un message de sa mère. Jacob avait du mal à surmonter le départ de sa mère. Un jour où c'était particulièrement dur, il entendit cogner à la porte. Quand il ouvrit, il n'y avait personne sauf une libellule qui planait devant lui. Il éclata en sanglots. Il sut que c'était sa mère qui lui faisait savoir qu'elle allait bien. Voici un exemple d'un signe choisi.

Jacob choisit la libellule comme un de ses signes puis attendit que l'univers lui présente son signe désigné.

EXERCICE

Quand vous vous trouvez à un carrefour dans votre vie, ou que vous avez besoin d'une confirmation sur le chemin vers lequel vous vous dirigez, vous pouvez demander un signe. Dites simplement : « Créateur, s'il te plaît, montre-moi un signe sur la direction à prendre dans ma vie. » Ou bien vous pouvez utiliser un de vos signes choisis. Si la coccinelle en fait partie, vous pouvez dire : « Créateur, s'il faut que je déménage dans une autre ville, s'il te plaît envoie-moi une coccinelle pour confirmer que c'est la bonne chose à faire. » Vous pouvez aussi simplement ouvrir votre coeur et demander qu'un signe vous apparaisse pour vous montrer le chemin. (Pour de plus amples informations sur les signes, consulter mon livre : *Les Signes.*)

Les portails spirituels sont tout autour de vous. Il suffit de prendre le temps et faire le pas de traverser ces passages sacrés afin d'entendre les murmures de l'univers et les messages de vos esprits assistants et alliés. Plus vous tenez compte des signes et vous connectez à vos alliés animaux, plantes et minéraux, plus vous augmentez votre capacité à être au bon moment au bon endroit. Plus profond vous avancerez dans ce voyage, plus les aperçus que vous obtiendrez seront porteurs de sens. Dans le chapitre qui suit, « Aller plus loin », vous apprendrez à pénétrer plus avant le long de cette voie pour communiquer avec le Créateur et revendiquer votre propre pouvoir.

1. Note de la traductrice : ne pouvant faire les mêmes associations d'idées avec la traduction des exemples donnés par l'auteure en anglais, j'ai pris un exemple similaire en français.

CHAPITRE 3

ALLER PLUS LOIN : SE RELIER À L'ESPRIT

J'ai écrit et puis j'ai fait une pause et suis partie grimper la colline, ici à Summerhill Ranch, l'endroit où nous habitons sur la côte centrale de Californie. Au loin à l'est, les ombres s'allongeaient sur les bois des chênes. La chaleur du jour, lourde sur la terre écrasée et collée à ma peau de tout son poids, commençait à s'atténuer, rafraîchie par la brise maritime flottant sur les montagnes Santa Lucia aux environs. En inspirant cet air doux et rafraîchissant, je pensais à notre voyage à vous et moi, cherchant ensemble à activer l'âme indigène en nous. Jusqu'ici, nous avons traversé les quatre directions, exploré les éléments, lancé l'appel à nos alliés animaux, plantes et minéraux, et examiné les signes. Maintenant, notre périple nous emmène plus loin. Dans cette phase d'approfondissement, vous allez connaître votre nom spirituel, apprendre à jouer du tambour et du hochet, vous servir de plumes pour dégager les énergies, et découvrir les récipients rituels et les danses tribales ; les braises de votre âme indigène vont ce faisant se ranimer en flammes chatoyantes, vives et ardentes !

Votre nom spirituel : revendiquer votre pouvoir personnel

Il y a de nombreuses années, par un après-midi d'été poussiéreux dans les Cascade Mountains, je me suis dirigée dans les bois avec l'intention de trouver mon nom spirituel. La paix et la tranquillité régnaient sous la canopée des grands arbres. De longues raies de soleil filtraient à travers les grosses branches de pins. Je me suis arrêtée sous un arbre vieux et battu par les ans et j'ai fermé les yeux. En cet instant, le calme était tel que les moindres chants d'oiseaux et bourdonnements d'insectes semblaient attrapés dans la toile du silence.

Les yeux clos et le cœur ouvert, j'offris une prière en demandant que mon véritable nom en tant qu'esprit me soit révélé.

Au cours de mes voyages, j'ai reçu des noms chez plusieurs tribus parmi lesquelles j'ai séjourné. Pour les Zoulous, je suis *Nogukini*. Pour les Maoris de Nouvelle-Zélande, je suis *WhetuMarama-Ote-Rangi*. Et il y a plus de quarante-cinq ans, à l'époque où j'étudiais les traditions anciennes de Hawaï avec Morrnah Simeona, elle m'appelait *Maileonahunalani*. Tout en chérissant ces noms, j'aspirais à obtenir un nom venu directement de mon âme et de la terre où je me tenais.

Quand je rouvris les yeux, à quelques mètres de moi un grand-duc était perché sur une branche. Il avait dû se poser pendant que j'avais les yeux fermés ! Il était si proche qu'en tendant le bras j'aurais pu le toucher. Il me dévisageait de ses yeux énormes. J'ai eu l'impression qu'il se passa un très long moment. Puis, avec un clignement de paupières, il leva ses ailes massives et s'éloigna en planant silencieusement.

À l'instant même, le bruissement habituel de la forêt se réveilla. Les arbres se remirent à craquer, une brise murmura à travers eux et les oiseaux et insectes reprirent leurs chants. En posant les yeux sur la branche à la place où s'était tenu le grand-duc, je remarquai trois petites plumes duveteuses qu'il avait laissées derrière lui. Je les ramassai et les tins dans le creux de ma main. Elles étaient si douces et blanches.

Soudain, j'entendis une voix intérieure qui disait : « Mets les plumes dans ton sac-médecine. » Ces paroles me surprirent. Je possédais un magnifique sac-médecine mais ne l'avais pas sur moi. À nouveau, j'entendis la voix : « Tu es ton propre sac-médecine. »

L'invitation me paraissait claire : il m'était demandé de prendre les plumes à l'intérieur de mon corps. Sans penser davantage, je les ai mises dans ma bouche et les ai avalées. (Ce n'est pas une chose que je recommande. Les plumes sont très dures à avaler et ne sont pas saines, mais cela ne m'est pas venu à l'esprit sur le moment.) La voix intérieure poursuivit : « Comme tu as mis les plumes du grand-duc dans ton corps, l'esprit de la chouette a imprégné ton être et restera à jamais avec toi. »

Je revins peu à peu à la réalité de la forêt qui m'entourait, envahie d'un sentiment de sérénité et de force. Cette expérience accéléra la prise de conscience que mon nom spirituel était Plume Blanche. (Mon mari David, qui à l'heure actuelle n'arrive toujours pas à croire que j'ai vraiment mangé les plumes, dit en plaisantant que je devrais plutôt m'appeler Mangeuse de plumes.)

Une fois que j'eus acquis mon nom spirituel, je me sentis comme si j'étais enfin arrivée chez moi. Chaque fois que je dis : « Je suis Plume Blanche », un sentiment de paix me submerge. Il y a du pouvoir dans un nom qui est aligné à votre propre essence. Chaque fois qu'on vous appelle par ce nom ou que vous pensez de cette façon à vous-même, cela renforce l'être que vous êtes au plus profond de vous et avive l'âme indigène en vous. Une fois que vous avez pris conscience de votre nom spirituel, vous pouvez même ressentir un tournant dans votre destinée.

Votre Nom Est Plus Que La Façon Dont On Vous Appelle

Dans les traditions indigènes, ce nom est bien davantage que celui par lequel les gens vous appellent ; il est votre vibration énergétique, unique au monde. Il est parfois plus un son qu'un mot ayant un sens précis mais, la plupart du temps, c'est un nom issu de la nature. Pour certaines tribus, le nom porte l'essence de la personne et, pour d'autres, il est le

moyen pour les esprits de nous reconnaître. Des traditions plus anciennes estiment qu'un nom spirituel aide à invoquer des qualités précises dans la personne. Par exemple, un nom comme Œil d'Aigle peut entraîner une vue excellente, mais aussi une clarté de pensée et la faculté d'avoir une vision de la vie de plus haut.

Vous avez reçu à la naissance votre nom civil que vous utilisez dans vos papiers d'identité et les inscriptions scolaires. Il peut faire chanter votre cœur, ou il peut ne pas résonner comme un accord parfait. D'un point de vue indigène, puisque chaque nom est censé être porteur d'une énergie et d'une vibration particulières, il est important de trouver un nom en accord avec votre essence même, qui ne sera pas forcément celui que vous utilisez dans la vie de tous les jours. « Édith » par exemple ne dégage pas la même impression que « Capucine ». L'un dicte une image de quelqu'un de responsable et à l'esprit pratique tandis que l'autre suggère une femme plus espiègle, sociable et enjouée. Cela ne veut pas dire qu'une Édith ne sera pas gaie ni qu'une Capucine ne sera pas sérieuse ou pragmatique. Mais des études ont démontré que l'on se comporte différemment avec les gens selon le nom qu'ils ont. Et surtout, vous vous sentirez différemment vous-même. Un nom n'est pas meilleur qu'un autre ; ils ont simplement différentes énergies.

Dans de nombreuses traditions indigènes, les noms sont souvent donnés à des périodes de transition, comme à la suite de la première chasse ou d'une quête de vision. Un nom peut, semble-t-il, raconter l'histoire de quelqu'un ou même aller jusqu'à gouverner sa destinée. La coutume de changer de nom à une étape de transition n'est pas réservée aux cultures indigènes. Dans certains cas, on donne un nouveau nom aux moines et aux nonnes au moment de leur consécration. Le pape reçoit un nouveau nom à son avènement et, dans de nombreuses monarchies, le dirigeant endosse un nouveau nom lors de son accès au trône.

Changer De Nom Peut Changer La Vie

Lors d'une quête de vision que je dirigeais il y a plusieurs années, une femme décida de changer son nom pour Rosemary. En examinant le fil

de sa vie, elle réalisa que le nom qu'elle avait reçu ne lui correspondait plus. Elle avait toujours aimé ce prénom de Rosemary, qui lui rappelait le romarin si odorant qui poussait dans son jardin. Elle raconta qu'une fois la décision prise, elle se sentit brassée par de puissantes transformations. Malgré le manque d'enthousiasme de ses amis et de sa famille, elle prit une année sabbatique de son poste d'enseignante à l'université d'Oxford, acheta un camping-car et s'embarqua dans un périple riche en émotions en faisant le tour de différents sites sacrés amérindiens. Aux yeux de la société, elle avait un poste prestigieux et une vie privilégiée, mais elle confia qu'au fond d'elle-même, elle ne s'était jamais sentie épanouie avant de prendre ces années pour se relier à elle-même et à la Terre. Elle accorde à ce changement de nom de l'avoir catapultée dans la phase suivante de sa vie.

Le Sens De Votre Prénom

L'exercice suivant est destiné à vous aider à prendre conscience de votre ressenti par rapport à votre propre prénom. Il n'y a pas de bonne réponse à cet exercice ; il vise à vous aider à mieux saisir la relation que vous entretenez avec votre prénom. À un niveau spirituel, le nom qui vous a été donné à la naissance n'est pas dû au hasard. Il possède une vibration qui vous était nécessaire au moment où vous êtes né. Peut-être vous a-t-il procuré la possibilité de grandir, ou créait-il un lien énergétique significatif avec la personne en l'honneur de qui on vous a nommé. Même si vous estimez qu'il ne vous va pas, il est valable de connaître le sens et la raison d'être qui existent derrière votre prénom et il est important de vous pencher sur lui avant d'entreprendre de trouver votre nom spirituel.

EXERCICE : L'EXAMEN DE VOTRE PRÉNOM

- Aimez-vous votre prénom ? Pourquoi ou pourquoi pas ?
- Que signifie ce prénom pour vous ? Soyez précis.
- À quoi associez-vous votre prénom ?

• Vous a-t-on nommé ainsi en souvenir ou en l'honneur de quelqu'un ? Si oui, quels sont vos sentiments envers cette personne ?

• Est-ce que les autres pensent que votre prénom vous va bien ?

• S'il ne vous correspond plus en ce moment, croyez-vous qu'il pourra vous correspondre mieux dans le futur ? Pour quelles raisons ?

• Quelle est la signification ou l'origine de votre prénom ?

• Existe-t-il une corrélation entre le sens de votre prénom et votre vie ? Expliquez en détail.

Comment Découvrir Votre Nom Spirituel

Il y a de nombreux moyens de révéler un nom spirituel qui reflète ce que vous êtes actuellement tout en renforçant la direction que vous prendrez dans le futur. L'inspiration pour votre nom spirituel peut venir en contemplant la nature et votre environnement, à travers un rêve, lors d'une quête de vision, ou peut-être même dans la forme d'un nuage. Il peut vous être donné par un guide spirituel, ou par un Ancien en une cérémonie spécialement prévue à cet effet.

Bien que les noms liés à la nature soient les plus communs, le vôtre peut venir sous forme de mots qui n'ont pas de sens dans votre langue mais auxquels vous associez une profonde signification. Peu importe le nom ou le son, l'important est le courant chaud d'énergie qui se répand en vous chaque fois que vous y pensez.

Il arrivait, dans certaines traditions, qu'un nom reste secret car il était censé contenir le pouvoir de la personne ; parfois, il était partagé avec les membres de la tribu. Quand vous trouvez votre nom véritable, vous pouvez choisir de le garder secret ou de ne le révéler qu'à vos proches, à moins que vous ne décidiez de le rendre public. De toute façon, il va contribuer à votre pouvoir personnel.

Tout le monde n'éprouve pas ce besoin de rechercher un nom spirituel car il peut être celui que vous avez déjà. Ma fille, Meadow [« Prairie » en français : ndt] revint, adolescente, d'une quête de vision et déclara : « Maman, j'ai trouvé mon nom naturel. C'est celui que vous m'avez donné à ma naissance. » Si votre nom représente l'être que vous êtes, et

celui que vous vous efforcez d'être, il est alors parfait tel qu'il est. Si, en revanche, il ne semble pas convenir à votre âme, vous voudrez peut-être acquérir un nom spirituel.

EXERCICE : DÉCOUVRIR VOTRE NOM SPIRITUEL

Il y a plusieurs moyens de le découvrir. En voici quelques-uns :

Détendez-vous et respirez profondément et amplement. Ouvrez votre coeur et demandez au Créateur de vous envoyer un nom qui reflète votre esprit. Soyez ouvert à toute forme qu'il puisse prendre. Passez du temps dans la nature, allongez-vous sur le sol et demandez à Terre-Mère de vous donner votre véritable nom.

Demandez un signe.

Guettez les signes au jour le jour.

Prenez un crayon et un papier et écrivez tous les noms qui vous viennent à l'esprit ; notez comment vous vous sentez en les prononçant, chacun, à voix haute.

Avant de dormir, demandez que votre vrai nom vous apparaisse dans vos rêves. Dès votre réveil, inscrivez vos rêves dans votre journal.

Quand vous avez circonscrit un nom, testez-le un jour ou deux pour voir comment vous le sentez. Pour cela, répétez-le tout le temps à voix haute. Observez comment vous ressentez le son. Si c'est vraiment votre nom, vous devriez en éprouver de la force rien qu'en le prononçant.

Bâtons de pouvoir : se relier au Créateur

Les bâtons de pouvoir sont des objets décorés imprégnés de vos bénédictions dans le but de donner une forme tangible à vos intentions. Ils étaient traditionnellement utilisés pour les guérisons, les requêtes, les rites de chasse, l'hommage aux ancêtres, les dégagements d'énergies, ou encore pour définir sa propre vie, recueillir du respect dans les assemblées, être protégé pendant les batailles. La plupart du temps, ils sont fabriqués à partir d'une branche puis décorés avec soin. Ils peuvent être peints, gravés, ou même enveloppés de cuir, de bouts de laine ou de rubans. Ils sont parfois ornés de plantes, de mousses, d'écorces, de plumes ou de coquillages. Des perles, des pierres semi-précieuses et des sachets de tabac y sont aussi fréquemment ajoutés.

Pour de nombreuses cultures reliées à la Terre, les bâtons de pouvoir jouaient un rôle essentiel pour se connecter au Grand Esprit lorsqu'on priait pour faire venir la pluie, pour avoir de bonnes récoltes ou une chasse fructueuse, ou pour la santé d'un être cher. Les bâtons traditionnels étaient destinés, chacun, à un objectif précis ; ils ont évolué avec le temps et sont actuellement fabriqués et utilisés de façons les plus variées.

Fabriquer un bâton de pouvoir peut apporter un éclairage sur votre passé, vous aider à comprendre votre présent et donner une solide direction à votre futur. Votre intention et vos prières sont ce qui va lui conférer son pouvoir. Les bâtons de pouvoir sont aussi diversifiés que les

gens qui les fabriquent et peuvent être utilisés pour un grand nombre d'objectifs. Voici quelques-unes des nombreuses et diverses intentions auxquelles vous pouvez destiner votre propre bâton de pouvoir :

Bâton des Ancêtres

Il est traditionnel dans de nombreuses cultures indigènes. Quand j'étais chez les Maoris, on me fit don d'une longue canne toute droite, en bois, d'environ 1,50 m de haut, gravée de visages incrustés de coquillages *paua*. Recevoir un tel cadeau était un honneur très spécial. Les faces gravées représentaient les ancêtres de la tribu. On m'expliqua que toute personne pouvait, en tenant ce bâton, invoquer l'aide des ancêtres.

Créer un bâton des ancêtres non seulement vous ouvre davantage la porte à du soutien et de la guérison de la part des ancêtres, mais cela peut aussi être une façon d'honorer votre lignée. Il n'est pas forcé, toutefois, de graver leurs visages. Vous pouvez plutôt, pour représenter ceux qui sont partis avant vous, choisir des objets, couleurs ou formes particulières. Mettons que vous ayez eu une grand-mère qui avait un sens aigu de protection vis-à-vis de ceux qu'elle aimait. Pour symboliser sa nature impétueuse, vous pourriez choisir du fil de laine rouge, des perles rouges et y accrocher des grelots.

Bâton Familial

Son objectif peut être de donner force et protection aux membres de votre famille. Toute la famille peut s'y mettre pour le fabriquer, à moins que ce soit un seul membre qui lui donne naissance, en s'assurant d'y représenter tous les autres. Lors de l'une de mes retraites, Gregory, un homme d'affaires néo-zélandais, décida de dédier le sien à l'amélioration de ses relations avec sa femme et ses filles. Il choisit une perle noire pour le représenter, une rouge pour sa femme, et deux jaunes pour ses filles. Quand il eut fini, il le regarda et s'aperçut qu'il avait mis

la perle noire à une certaine distance des autres perles. Il décida de défaire toutes les décorations et de les assembler à nouveau mais cette fois en rapprochant les perles. Pourtant, il n'était toujours pas satisfait. Il travailla à son bâton de pouvoir tout l'après-midi et en soirée jusqu'à ce qu'il réussisse à en dégager un sentiment d'union avec sa famille.

L'étonnant est que, chez lui pendant ce temps-là, sa femme et ses filles avaient une grande discussion sur leurs interrelations et en arrivèrent à éprouver beaucoup plus de compréhension envers Gregory. Il raconta qu'à son retour chez lui, c'était comme si un miracle s'était produit ; au lieu des disputes et de la discorde, il régnait en famille un merveilleux sens d'amour et de solidarité. Gregory sentit qu'il avait réellement transformé sa vie en fabriquant son bâton de pouvoir.

Bâton De Prière

Tous les bâtons de pouvoir sont porteurs de vos prières, mais vous pouvez en fabriquer un avec l'intention spéciale de développer vos espérances, vos rêves, vos souhaits. Vous pouvez infuser dans le bâton des prières pour vous-même, ou qui soient destinées à votre famille ou à une situation mondiale. Dans plusieurs traditions indigènes qui utilisent les bâtons de prières, on mettait des plumes à l'une des extrémités puis on « plantait » le bâton dans le sol pour au moins vingt-quatre heures. Le vent portait alors les prières des plumes au Créateur. Que vous lui ajoutiez des plumes ou pas, une fois votre bâton de prières terminé, il est recommandé de le laisser dehors une nuit entière. On dit que lorsque les premières lueurs du jour effleurent le bâton, vos prières s'envolent vers les cieux.

Si vous choisissez de faire un bâton dont les prières sont destinées à quelqu'un d'autre ou à une situation mondiale, dédiez vos prières pour le plus grand bien des autres sans empiéter sur leur libre arbitre. En d'autres termes, plutôt que de prier, par exemple, pour que tout le monde à votre travail arrête de fumer, priez pour pouvoir respirer un air toujours frais et pur. (Qui sait ? Vous pourriez obtenir une promotion dans un bureau où personne ne fume.) En décorant votre bâton,

imaginez-vous en train de tisser un sentiment d'amour partout dans le monde autour de vous.

Flèche de Prière

La flèche de prière est différente du bâton de prière en ce sens qu'elle est plus petite et que la prière qui lui est attachée est dirigée dans un but précis. Le peuple autochtone des Huichols au Mexique a intégré la flèche de prière (appelée *uru*) sans doute plus que toute autre tribu. Chaque détail de la flèche de prière des Huichols a sa propre signification. Comme l'observait l'anthropologue Carl Lumholtz : « Aucun autre objet symbolique n'est d'un usage aussi répandu, que ce soit au niveau individuel, familial ou de la communauté… Aucune fête ne pouvait se concevoir sans la présence de ces flèches. Chaque fois qu'un Indien huichol désire prier, sa première impulsion est de fabriquer une flèche. »

Dans leur religion, chaque demande aux dieux est envoyée *via* un *uru*. Chacune des plumes, des perles, des bouts de laine ou des décorations qui ornent la flèche revêt un sens précis et l'ensemble, pris collectivement, donne une prière unique. Selon les Huichols, la prière elle-même est concentrée dans la pointe de la flèche.

Pour créer votre propre genre de flèche de prière, écrivez votre intention sur un bout de papier dont vous envelopperez un bâtonnet de la taille d'une flèche. (Vous pouvez aiguiser l'une des extrémités pour en faire la « pointe de la flèche » et y coller des plumes ; vous aurez ainsi votre flèche symbolique.) Puis enroulez de la laine tout le long de la baguette, ce qui cachera le morceau de papier (et attachera vos plumes plus fermement à la flèche). Si vous en avez envie, faites pendre des herbes ou d'autres plumes à l'autre bout.

Bâton de Parole

Un bâton de parole est un bâton décoré que l'on passe de main en main lors des rassemblements de la communauté où les gens discutent de sujets importants. Tous ceux qui sont dans le cercle doivent le respect à celui qui tient le bâton de parole. Personne n'a le droit de l'interrompre. Le bâton de parole peut être aussi simple ou décoré que vous le désirez. L'important est l'énergie que vous y avez mise en le créant.

Pendant sa fabrication, imprégnez-le de souhaits d'harmonie, de paix et d'égalité. Mettez-y l'intention que tous ceux qui seront réunis se respecteront les uns les autres et écouteront ce qui sera dit. C'est une chose excellente à pratiquer avec les enfants ; le simple exercice de permettre à de jeunes enfants d'être vraiment entendus et de leur apprendre en même temps à écouter est une puissante pratique dont ils récolteront les fruits à l'avenir.

Bâton de Bénédiction

Un bâton de bénédiction est couvert d'objets qui transmettent vos bénédictions et votre amour. Vous pouvez le fabriquer pour vous-même ou le destiner à quelqu'un d'autre. Ce peut être un cadeau à offrir lors d'une fête prénatale, un mariage, une pendaison de crémaillère ou un anniversaire. Vous pouvez en faire pour vos enfants, votre conjoint, des membres de votre famille, vos amis, à chaque occasion où vous désirez offrir vos bénédictions à autrui. Pendant sa fabrication, il est essentiel de se sentir joyeux et en paix. Ne faites pas un bâton de bénédiction en étant malheureux, triste ou en colère.

On peut aussi fabriquer un bâton de bénédiction (seul ou à plusieurs) pour célébrer un rite de passage. Un bâton imprégné de bénédictions peut être un présent plein de sens pour un nouveau-né. Chaque personne concernée par son arrivée peut choisir une perle, un bout de laine ou un objet de la nature à accrocher au bâton et qui soit pour l'enfant un rappel visuel de tout le support dont il sera entouré durant sa vie. Ces objets peuvent représenter les gens importants de sa vie ou des qualités qu'il aura. Par exemple, un petit caillou pourrait symboliser de la force

et une bande tissée en fil de laine rouge de l'amour. D'une autre façon, si un adolescent part à l'université, la famille peut lui faire un petit bâton – qu'il puisse mettre dans sa valise – comportant une chose de chaque membre de la famille pour lui rappeler qu'il est aimé. Si une fille part faire son service dans l'armée, des bénédictions de protection, de force et de courage peuvent être placées dans son bâton.

Proche du bâton de bénédiction, il existe le bâton de gratitude, dans lequel vous insufflez votre reconnaissance pour l'abondance et les bienfaits reçus dans votre vie.

Bâton de Vie

Fabriquer un bâton de pouvoir qui raconte symboliquement votre vie peut être une action très puissante. Pour le faire, choisissez l'un des bouts du bâton comme début de votre vie et attachez-y quelque chose qui représente votre naissance. Puis, à mesure que vous intégrez les éléments de décor le long du bâton, marquez les étapes majeures de votre vie avec ces différents objets.

Quand il est fini, restez un bon moment à le contempler. Notez les sentiments, les pensées et les émotions qui vous saisissent. Est-ce qu'il a vraiment l'air de représenter symboliquement votre vie ? Si ce n'est pas le cas, retravaillez-le jusqu'à ce que vous sentiez qu'il convoie votre vie. S'il y a quelque chose dans votre vie dont vous n'êtes pas satisfait, cherchez à retravailler cet épisode de votre vie en l'exprimant sur le bâton au niveau où il apparaît. Sur ce genre de bâton de pouvoir, vous pouvez aussi intégrer vos prières et vos rêves pour l'avenir. (Pour de plus amples détails et instructions étape par étape sur la fabrication des bâtons de pouvoir, voir mon site Internet.)

Le tambour : le rythme du cœur

Assise dans la poussière d'une hutte en torchis dans le Bophuthatswana avec mon instructeur Credo Mutwa, j'avais l'impression d'avoir été transportée dans le temps. Sa peau luisait à la lueur du feu au centre de la hutte. Je pouvais voir les étoiles par l'ouverture au-dessus des flammes. C'était comme si les étincelles s'élevant des braises allaient en flottant rejoindre là-haut ces minuscules points de lumière scintillante.

Aux côtés de Credo, il y avait un grand tambour, usagé. Le rythme sonore de son tambour m'emplissait – comme s'il pénétrait jusqu'au cœur de mon être. Il me semblait que le tambour appelait l'esprit de la Terre et celui des ancêtres dans notre espace. Rien d'autre n'existait que cette pulsation. S'il est vrai que l'univers est composé d'un courant d'énergie rythmique, changeant et fluctuant sans cesse, le battement du tambour me poussait hors de mes limites dans le flux de ce son ancestral et primordial… J'étais rappelée à la maison.

Je fabrique des tambours. Mon mari et moi avons fabriqué des tambours pendant des décennies. Nous battons aussi le tambour ensemble. Nous le faisons pour nous connecter aux cycles de la vie, pour célébrer nos vies, relâcher nos émotions refoulées et surtout pour nous rapprocher du Créateur. J'enseigne aussi à battre le tambour et je conduis des cercles de tambour. Le tambour est l'un de mes alliés, il me transporte au centre de mon âme.

Depuis les temps les plus reculés, les peuples autochtones du monde entier ont été attirés par les sons de percussion, que ce soit en tapant sur une bûche creuse, en cognant deux bâtons l'un contre l'autre, ou en inventant un instrument à partir d'une peau d'animal. Le battement de tambour a été utilisé pour de multiples raisons, pour stimuler les guerriers à faire des exploits au combat, comme pour accompagner des guérisons, des danses ou se connecter au Grand Esprit.

On estime que le tambour a été utilisé pour toutes sortes de formes de guérison depuis plus de vingt mille ans. Bien que l'on associe fréquemment les tambours en peaux d'animaux aux Amérindiens, les chamans de Sibérie et de Chine du Nord, les Inuits et bien d'autres peuples

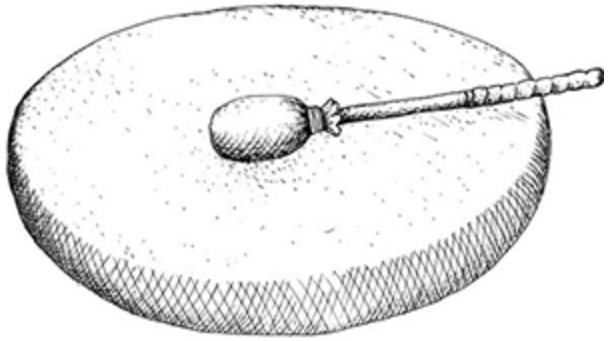
autochtones se sont servi depuis l'aube de l'humanité du battement de tambour pour se relier aux Esprits. Le tambour a aussi toute sa place au sein de nombreuses communautés africaines. La raison pour laquelle le tambour fut utilisé dans tant de cultures différentes est sans doute sa capacité à altérer les états de conscience. Les recherches scientifiques ont montré que le rythme chamanique utilisé tout autour du monde, et qui est d'environ 210 à 220 battements par minute, est capable de précipiter vos ondes cérébrales en ondes alpha et thêta. Ce genre d'activité cérébrale est associé à une perception décuplée des sens physiques, une créativité et une faculté de visualisation accrues. Lorsqu'on est dans cet état modifié de conscience, il est plus facile de passer du monde physique aux royaumes spirituels. C'est pour cela que les Amérindiens appellent parfois leur tambour le « canoë » ou le « cheval ».

Du plus loin que je me souvienne, j'ai toujours été fascinée par le pouvoir du battement de tambour. Toute petite, j'aimais prendre la boîte cylindrique de flocons d'avoine que ma mère rangeait dans l'armoire et taper dessus. Le son me captivait, mais c'était surtout la vibration qui traversait mon corps qui m'empêchait d'arrêter. Un peu plus tard, au grand dam de mes parents, je découvris la puissante résonance des casseroles et autres pots frappés avec des cuillers en bois. Il y avait un sens primitif et exaltant à taper et danser en rythme. Quand j'écoutais cette pulsation, les soucis et les inquiétudes se dissolvaient, le temps avait l'air de suspendre son vol et j'étais transportée hors de ma conscience ordinaire.

Je crois que les sons de percussion font partie de notre code génétique. Ces incursions de ma petite enfance dans ce domaine étaient peut-être ma façon d'aller rejoindre les mémoires ancestrales de notre vie tribale autour du feu communautaire. La forme ronde de nombreux tambours traditionnels est censée représenter l'univers. Et son battement rythmique est le pouls, le rythme cardiaque, de l'univers. Dans le chamanisme sibérien, il est dit que le tambour crée un pont qui permet de passer d'un monde à l'autre. Quand on arrête de jouer, le pont disparaît.

Du fait que le tambour a le pouvoir de nous relier au Divin et que, pour tant de cultures, son battement représente le rythme cardiaque de la Terre, les tambours sont révérés et traités avec un grand respect. Quand j'étais avec Credo Mutwa, je l'ai interrogé sur l'importance des tambours dans sa culture. Il répondit qu'ils étaient vénérés en Afrique car on les considérait

comme des êtres vivants. Dans certaines régions, une hutte spéciale au centre du village est réservée aux tambours et, tous les matins, on y pose du lait (et parfois de la nourriture) afin que les tambours puissent absorber l'énergie de ces offrandes quotidiennes. Il ajouta qu'en certains endroits, il y avait une « épouse du tambour », une femme qui alimentait le feu dans la hutte aux tambours quand il faisait froid car les esprits des tambours aiment avoir chaud. Cette coutume et de nombreuses autres à travers l'Afrique soulignent selon Credo la profonde vénération des Africains pour leurs tambours.



Dans nombre de cultures ancestrales, personne n'est autorisé à toucher les tambours du chaman, et la punition peut être sévère. Credo disait que chez les Zoulous de l'Antiquité, on pouvait être tué pour avoir touché le tambour du *sangoma* (homme-médecine). Mais ces coutumes ne sont plus pratiquées de nos jours. Il précisait qu'actuellement, si quelqu'un touche le tambour, il doit payer une lourde amende, imposant un gros stress au niveau financier. Cela confirme l'immense valeur que les sociétés indigènes accordent à leurs tambours, et vous rappelle à vous combien il est important de respecter votre tambour ; celui-ci, en retour, vous accordera des années de bienfaits dans le domaine de la guérison, des voyages chamaniques et de votre connexion au Divin. Dans les passages suivants, vous en apprendrez davantage sur le pouvoir du battement de tambour, sur son utilisation pour purifier l'espace et pour pratiquer d'autres formes de guérisons.

Se Connecter à L'âme de Son Tambour

Depuis l'aube des temps, les chamans se sont servis de la cadence du tambour pour voyager vers d'autres mondes ; vous aussi pouvez utiliser le rythme cardiaque du tambour pour changer d'état de conscience, explorer les replis intérieurs de votre être et vous relier au Divin. Vous pouvez aussi, grâce à lui, exprimer vos émotions et approfondir vos méditations. Et vous pouvez aussi en jouer pour le plaisir ! Lorsque vous saisissez la baguette et commencez à la faire rebondir sur la peau du tambour, ce n'est pas peu dire que de vous voir en train d'aviver l'âme indigène en vous.

Lorsque vous avez acheté un tambour ou si vous l'avez fabriqué vous-même, songez à faire une cérémonie pour aligner votre énergie à la sienne avant de commencer à l'utiliser. Cela forgera un lien profond entre vous. Même si vous avez déjà un tambour sur lequel vous avez joué depuis des années, cela vaut vraiment la peine de suivre les instructions ci-dessous pour renforcer votre lien :

1. Choisissez un moment où vous n'allez pas être dérangé. Vous pouvez même trouver un endroit dans la nature pour faire ce rituel.
2. Purifiez-vous. Habillez-vous d'une façon qui stimule un sens de cérémonie et votre intention. Ôtez bagues et bracelets qui risquent d'interférer avec votre capacité de sentir l'énergie.
3. Asseyez-vous en méditation tout en tenant votre tambour. Remerciez avec un profond respect l'animal et l'arbre d'où proviennent la peau et le cadre. *Ceci est essentiel*.
4. Quand la méditation est achevée, purifiez le tambour. Traditionnellement, on utilise de la sauge (ou du tabac) mais l'encens est également valable. Allumez le bâton de sauge ou de la sauge en vrac dans un bol ininflammable ou un coquillage et passez le tambour dans la fumée. N'oubliez pas d'éteindre complètement la sauge.
5. Restez assis, tambour serré sur le cœur, et respirez profondément. Imaginez que vous insufflez la vie en votre tambour. Imprégnez-le de votre conscience. Visualisez l'esprit de votre tambour qui s'avance et fusionne avec

votre propre esprit. Puis, lentement, respectueusement, passez la main sur le tambour et frottez-le en des gestes circulaires pour l'accueillir dans votre vie en lui souhaitant la bienvenue.

6. Si ce n'est déjà fait, demandez qu'un nom pour lui vous vienne à l'esprit. Souvent, je vois (ou entends) un nom de tambour par mon œil spirituel. Par exemple, un jour en cherchant à voir l'âme d'un tambour, je « vis » l'image d'une pleine lune reflétée dans un lac de montagne. Une légère brise rida le reflet, faisant danser la lune ; c'est ainsi que ce tambour devint « Lune dansante ». Chez les Ojibwas, les tambours reçoivent le nom générique de « Grand-Père » en signe de respect. Si aucun nom ne vous vient, vous pourriez avoir envie d'appeler votre tambour « Grand-Mère » ou « Grand-Père ».
7. Les yeux fermés, continuez à tenir le tambour contre votre cœur pour sentir ou « entendre » quel va être son rôle unique au monde. Vous pouvez par ailleurs demander à votre tambour de vous révéler son identité au moyen d'images ou de mots. Selon ma propre expérience, les tambours naissent, chacun, avec un objectif précis. Avec mon mari, nous nous sommes mis à fabriquer des tambours sur cadre au début des années 1980. C'est une sorte de tambour qui est plus large que profond. On forme un cerceau avec le bois, que l'on recouvre ensuite de peau rabattue sur les bords. Ce sont probablement les premiers modèles de tambours à avoir existé et ils sont parmi les instruments de musique les plus anciens. (Finalement, nous avons enseigné la fabrication de tambour en de nombreux pays ; il y a même eu une exposition de nos tambours peints dans une galerie de Covent Garden à Londres.)
8. En donnant naissance, avec mon mari, à chacun de ces tambours, je me suis aperçue que certains semblaient destinés à la guérison, aux étapes décisives dans la vie ou à stimuler la joie de vivre, tandis que d'autres se reliaient plus profondément à la Terre, initiaient un sens

communautaire ou rassemblaient les gens pour danser et fêter certains événements. En me concentrant sur un nouveau tambour, je pouvais « voir » son nom mais il arrivait souvent aussi qu'il me « confie » sa raison d'être.

9. Restez assis avec votre tambour le temps nécessaire à l'élaboration de votre connexion.

Une fois que vous avez établi le lien avec votre tambour, il fait partie de votre âme et il vous est attaché. Concluez-en le remerciant de venir dans votre vie. Vous voici prêt à battre du tambour !

Prendre Soin de Votre Tambour

Jouer du tambour peut être un acte sacré. Tenez votre tambour avec considération et traitez-le avec respect. Ne le mettez jamais à l'envers sur le sol et ne posez rien sur lui. Ne vous en servez pas comme d'une table à café ou un plateau. Rangez-le à une place d'honneur. (Donc, ne le glissez pas sous le lit, et ne le jetez pas au fond d'un carton dans le garage.) Suspendez-le au mur ou rangez-le à un endroit où il puisse se sentir respecté. Si vous prenez soin de votre tambour avec amour, il sera une bénédiction pour vous. (Ne touchez pas les tambours des autres sans leur permission, puisqu'un tambour peut vraiment faire partie du pouvoir d'une personne.)

Tambour Pour Vos Prières

Avant de commencer, pensez à faire une fumigation sur vous-même, votre tambour et l'endroit où vous allez jouer. Puis démarrez en douceur pour « réveiller » le tambour. (Pensez à la façon de vous éveiller progressivement, plutôt que d'avoir quelqu'un qui vous crie dessus alors que vous êtes en plein sommeil.) Gardez la main qui tient la baguette très souple et flexible. La souplesse du poignet permettra au mouvement de venir du poignet et non du bras. Battre longuement du

tambour uniquement à partir du bras risque de devenir fatigant. Ne cherchez pas à faire un beau son. Laissez simplement le rythme émerger. Laissez le tambour vous dire quel rythme il veut. (Si le son est métallique, c'est que le tambour est trop tendu. Cela peut être provoqué par un climat trop sec. On peut y verser quelques gouttes d'eau pour le détendre. Si le son est sourd, c'est qu'il est trop mou – ce qui arrive par temps humide – et il peut être nécessaire de le chauffer avec vos mains ou, en y prenant grand soin, avec un sèche-cheveux.)

Pour démarrer, un excellent tempo est le rythme à deux temps. C'est, pour les humains, le son le plus primordial puisque c'est celui des battements du cœur de notre mère quand nous sommes dans son ventre. Battez à deux temps et laissez votre respiration s'approfondir en relaxant votre corps. Au bout d'un moment, vous aurez l'impression que le tambour fait comme bon lui semble, et le rythme paraîtra simplement couler de lui-même. Peu importe comment vous tenterez de le contrôler, le rythme semblera s'envoler où il voudra. C'est bon signe ; cela montre que votre âme prend les commandes. Le meilleur battement de tambour s'installe quand vous lâchez prise et permettez au rythme de s'écouler en vous et à travers vous. Moins vous penserez à jouer « juste », plus le rythme de l'univers pourra s'épancher en vous. De cette façon, vous offrirez des ailes à vos prières !

Tambour Sacré Pour Purifier Et Bénir Les Maisons

Dans des régions aussi variées que le Tibet, l'Afrique, la Chine, la Sibérie, la Laponie, le Brésil, l'Indonésie ou l'Inde, les chamans ont battu le tambour pour dégager les énergies stagnantes des maisons et y convoquer les énergies positives. En fait, il est exceptionnel de trouver une culture indigène qui n'ait pas utilisé le tambour dans ce but. C'est un excellent instrument pour les cas où l'énergie d'une pièce est très dense et congestionnée. Les battements du tambour peuvent désintégrer très vite une énergie épaisse. Ils sont particulièrement efficaces pour nettoyer les émotions. S'il y a eu de la colère, une dispute ou de la

tristesse, le tambour peut se révéler votre allié le plus puissant pour enlever cette énergie et la remplacer par une énergie pétillante de vie.

EXERCICE : DÉGAGEMENT D'UN LIEU PAR LE TAMBOUR

10. Tenez-vous à l'entrée de la maison ou de la pièce. Serrez le tambour sur votre poitrine pour permettre à votre conscience de remplir l'intérieur du tambour. Appelez l'Esprit pour qu'il vous aide à pratiquer ce dégagement. Frottez votre main en cercle autour du périmètre extérieur du tambour pour établir un contact encore plus profond avec lui. Commencez à battre à deux temps. Lorsque vous sentez le son résonner en vous, choisissez alors le tempo qui vous semblera le meilleur, laissant simplement un rythme prendre place naturellement.
11. Maintenez ce rythme régulier et déplacez-vous dans le sens des aiguilles d'une montre (le contraire dans l'hémisphère Sud) en faisant le tour de la pièce. Notez toutes les nuances dans le son du tambour. S'il y a des endroits où il semble plus terne, demeurez là en battant du tambour jusqu'à ce que le son s'éclaircisse. Vous trouverez intuitivement les rythmes exacts nécessaires à chaque zone de la pièce. Quand le son devient net et précis, c'est l'indication que l'énergie est claire.
12. Continuez à battre le tambour jusqu'à ce que toute la pièce sonne d'un son clair. Votre intuition vous préviendra quand vous aurez fini.
13. Quand vous avez fini, vous devriez vous trouver là où vous avez démarré. Pour sceller le cercle d'énergie, dessinez le chiffre 8 avec le tambour.
14. Pour dégager l'ensemble d'une maison, passez dans chaque pièce. Conservez une claire intention des résultats que vous désirez obtenir. Les battements dissolvent toute énergie stagnante, font bouger l'énergie et convoquent le support de l'Esprit. Mais c'est à vous de maintenir l'intention que cela se produise.
15. Lorsque vous avez fini de dégager tout l'espace, tenez le tambour contre votre coeur et demandez des bénédictions pour cet intérieur et ceux qui y habitent. (Pour de plus amples informations sur les dégagements d'habitats, voir mon livre Les Espaces sacrés.)

EXERCICE : BAIN D'ÉNERGIE PAR LE TAMBOUR

Depuis les temps les plus reculés, les chamans ont utilisé le tambour pour dégager non seulement l'énergie des habitations, mais aussi celle des personnes. Pour cela, jouez doucement du tambour en montant et en descendant le long du corps de votre partenaire, en prenant garde de ne pas taper trop fort à proximité des oreilles. Ce faisant, écoutez attentivement le son du tambour. Comme dans les pièces, à certains endroits du corps, le son est étouffé ou bloqué. Si vous trouvez une partie du corps qui résonne ainsi, poursuivez les battements de tambour jusqu'à ce que l'énergie semble propre et claire. Quand vous sentez cette transformation d'énergie, déplacez le tambour. Une fois le dégagement accompli, assurez-vous que votre ami boive beaucoup d'eau.

(Pour en savoir plus à propos des tambours et de leurs rôles, visitez mon site Internet. Vous y trouverez également des tambours à vendre.)

PERCUSSION AVEC DES CLICK STICKS

En investissant aussi peu de temps que d'argent, vous pouvez fabriquer vos propres *click sticks* comme ceux dont se servent les Aborigènes australiens. Même si le son et la sensation sont fort différents de ceux du tambour, ils font un merveilleux instrument de percussion, utilisable selon toutes les façons décrites dans ce chapitre. Pour fabriquer des click sticks, sciez deux morceaux de bois de la même longueur, à partir de gros goujons, de manches à balai ou de tringles à rideaux. Ils doivent avoir au moins 35 à 40 cm de longueur, être assez courts pour que vous soyez en contrôle en les frappant l'un contre l'autre, assez longs pour bien les tenir sans vous taper sur les doigts. Poncez-les et décorez-les et vous aurez votre propre instrument de percussion.

Les hochets : pour appeler l'Esprit

Les tribus n'utilisaient pas toutes des tambours, mais l'usage de hochets de cérémonie est pratiquement universel. J'aime énormément travailler avec les hochets. Personnellement, il m'est souvent plus facile d'invoquer l'Esprit avec un hochet qu'avec un tambour. D'une certaine façon, le son plus doux semble me bercer en une expansion de conscience vers le monde qui m'entoure. De nos jours, les hochets servent à apaiser les bébés. Cette coutume trouve ses racines dans les cultures indigènes où les hochets servaient à repousser les mauvais esprits, et les utiliser pour les enfants était censé les protéger et les garder sains et saufs.

Les hochets étaient aussi utilisés dans les danses pour amplifier le tempo des cérémonies, et dans les guérisons. Les hochets traditionnels étaient fabriqués à partir de matériaux variés, comme les petites calebasses, des écailles de tortue, des céramiques, du cuir ou parfois du bois creusé ; on les décorait de symboles, chaque élément du décor ayant un sens approfondi. Les Amérindiens utilisaient des teintures extraites de racines et de baies pour décorer leurs hochets en peaux.

Tout comme les tambours étaient considérés sacrés du fait que leur rythme créait un pont du monde physique vers le monde spirituel, la cadence des hochets traditionnels avait cette faculté de modifier les états de conscience et transporter les gens vers d'autres dimensions. La fréquence du rythme du hochet chamanique se mesure en ondes thêta ou alpha, dont on dit souvent qu'elles correspondent à peu de choses près à la fréquence naturelle de la Terre.

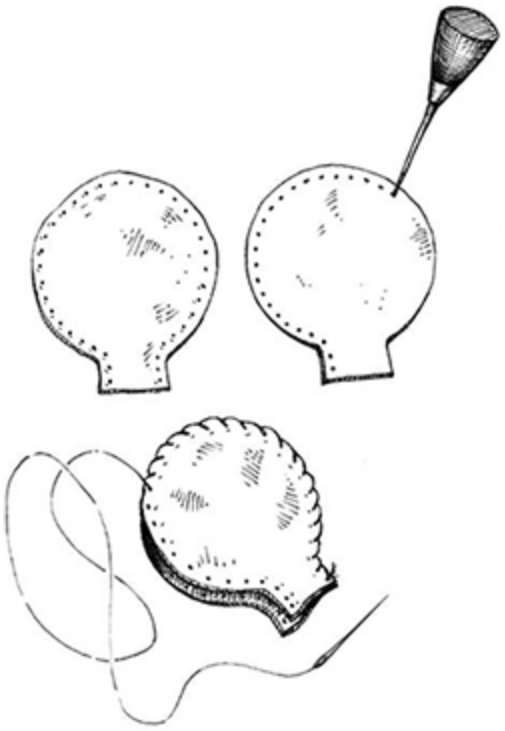
En secouant un hochet, peu importe que vous en ayez acheté un en plastique ou que vous l'ayez fabriqué en peau d'un animal, vous activerez des mémoires génétiques de danses autour du feu, et ses sonorités auront le pouvoir d'aviver l'âme indigène en vous.

FABRICATION D'UN HOCHET

Il existe une grande quantité de matériaux qui peuvent servir à faire un hochet, des plus simples aux plus complexes. Par exemple, les œufs en plastique que l'on voit partout au moment de Pâques peuvent faire un hochet merveilleusement facile à exécuter tout en étant satisfaisant. Je mets des graines dedans ; c'est une bonne idée de mettre du scotch sur la fente pour les empêcher de s'échapper. Si vous désirez en faire un peu plus, recouvrez l'œuf de papier mâché puis vernissez-le après l'avoir décoré avec ce que vous voudrez. Cela fait un hochet simple et joli. J'ai rencontré des gens qui en ont fabriqué à partir de boîtes de conserve ou de tubes d'emballage. L'essentiel est la sonorité, et l'amour que vous avez mis dedans.

Il y a de nombreuses façons de fabriquer un hochet traditionnel en prenant une peau d'animal ou en creusant et faisant sécher une petite calebasse, puis en y attachant un manche. Voici des instructions pour la fabrication d'un hochet en peau :

1. Faites tremper la peau une nuit entière. Pendant qu'elle trempe, c'est une bonne occasion pour honorer et remercier l'animal dont elle provient. C'est un point très important. (Il y a beaucoup de sites où acheter des peaux en ligne. On peut même se servir des morceaux de cuir d'une certaine taille vendus dans les boutiques pour animaux et destinés à être mastiqués par les chiens.)



2. Même après avoir été ramollie, la peau risque d'être toujours difficile à découper et vous aurez besoin d'un cuteur ou d'une solide paire de ciseaux. Pour découper en rond, prenez un bol renversé ou un couvercle de pot en plastique. N'oubliez pas de laisser un bout plus long (voir illustration).
3. Vous pouvez prendre un pic à glace ou un poinçon à perforer le cuir pour faire les trous à l'aide d'un marteau.
4. Lacez les deux côtés ensemble avec une aiguille à tapisserie et du gros fil de coton ciré (ou même du fil dentaire) (voir illustration).
5. Remplissez de sable la tête du hochet et tassez-le avec force pour lui donner la forme désirée ; puis laissez-la sécher quelques jours. Placez-la, chez vous, à l'endroit le plus sec sans, toutefois, la mettre trop près d'une source de chaleur.

6. Enlevez le sable. La peau devrait être sèche et dure au toucher.
7. Mettez les extrémités de la tête du hochet dans de l'eau pour les ramollir de façon que vous puissiez les attacher au manche (voir illustration).
8. Remplissez l'intérieur du hochet de graviers, ou de graines plus ou moins grosses. Il était coutume, dans certaines tribus, d'utiliser les minuscules pierres arrondies que les fourmis extraient de la fourmilière et qu'on appelait « pierres à fourmi ». Elles ont tendance à avoir une taille très régulière et donnent un son doux et agréable. D'autres utilisent des grains de maïs, des haricots secs ou des graines qui, en revanche, risquent de se casser avec le temps, ce qui pourra affecter le son de votre hochet.

9. Insérez un manche en bois. (Ce peut être un goujon, ou un bâton court mais costaud trouvé dans la nature.) Enveloppez le manche des extrémités en peau humide. Vous pouvez, pour les resserrer, enrouler de fines bandelettes de peau humide autour de lui. En séchant, ces dernières vont rétrécir et se racornir ce qui maintiendra le manche en place. On peut aussi utiliser de la colle.

Trouver Votre Rythme

Jouer du tambour et du hochet peut vous aider à découvrir votre propre rythme et vous relier aux grands rythmes et cycles du monde. C'est très bien si vous possédez votre propre tambour ou hochet, mais ce n'est pas indispensable dès le début – deux cuillers en bois de votre cuisine feront l'affaire. Vous pouvez même retourner une casserole et frapper dessus. Ce faisant, tâchez de noter les émotions ou les souvenirs qui remontent à la surface. Ceci est un processus de guérison, alors continuez simplement à jouer de vos instruments de percussion en vous

laissant baigner par le son. Si vous avez l'impression que rien ne se passe, continuez simplement. Chaque fois que vous le faites, que vous en soyez conscient ou pas, des choses importantes se produisent. Il y a une vibration et un rythme associés à chaque glande et chaque organe de votre organisme, ainsi qu'à chaque chakra (centre d'énergie). En ces occasions, chaque partie de votre corps absorbe le rythme dont elle a besoin pour rester en équilibre et en harmonie. Laissez tomber le désir de vouloir que ça sonne bien – simplement, continuez à jouer.

Cercles De Tambours Communautaires

Les cercles de tambours nous touchent au niveau de l'âme ; ils ont toujours été une tradition dans les sociétés tribales. Pour faire simple, disons qu'un cercle de tambours est un groupe de gens, debout ou assis, qui jouent ensemble des instruments de percussion (l'usage de hochets est répandu). La séance se fait en cercle, ce qui montre qu'il n'y a pas de leader – tout le monde est sur un pied d'égalité. La question est d'être en rythme les uns avec les autres. C'est un merveilleux moyen d'assembler les gens tout en les encourageant à découvrir leurs propres rythmes internes.

Pour démarrer, quelqu'un induit un tempo avec un tambour, ou en frappant des cuillers l'une contre l'autre ou en tapant avec des bâtons sur des boîtes de conserve ou des casseroles. Pratiquement n'importe quoi sur lequel on peut taper fait l'affaire. Chacun suit ce rythme « Grand-Mère » jusqu'à ce que la cadence se mette à évoluer d'elle-même. Amusez-vous ! Un point sera atteint où chacun deviendra fluide avec le rythme du moment. Vous devriez quitter les lieux en vous sentant rafraîchi et nettoyé par le pouvoir qui est monté du rythme.

Les cercles de tambours de cérémonie sont en train de pousser comme des champignons aux États-Unis. Les gens rassemblent leurs forces, jouent ensemble du tambour, laissant l'écho du battement du tambour projeter cette énergie sacrée dans le monde extérieur. L'unité des battements des tambours crée un foyer primitif – cru et sauvage comme la Mère-Terre elle-même – qui peut se répandre dans l'univers.

La cadence transporte chacun au-delà des frontières du temps et de l'espace dans les mémoires enfouies des rites antiques. Lorsque vous jouez ensemble, jouez votre passion, jouez votre pouvoir et, s'il vous plaît mes chères âmes partenaires de ce voyage, jouez pour la paix.

À la fin du cercle, célébrez par un repas en commun. Partagez cet esprit communautaire et votre nourriture, conscients d'avoir refait un voyage archétypal antique jusqu'au cœur de l'âme.

Chants spirituels : des voix dans le vent

Dans les cultures dites orales, il y a une longue tradition de chants spirituels. Ils étaient utilisés pour offrir des remerciements à la Terre, s'unir aux forces de la nature, appeler l'Esprit, et activer une guérison. Dans de nombreuses cultures, certains de ces chants content l'histoire de personnes ou d'événements spéciaux. Par exemple, les chamans de Sibérie ont, chacun, leur propre chant pour se souvenir de leur identité. Il raconte leur lieu de naissance, leurs ancêtres et leurs expériences particulières. Un chant spirituel est pour un chaman une façon de se présenter aux esprits. En général, le chant reste le même la vie durant, avec les événements qui s'y ajoutent au fur et à mesure et, traditionnellement, il s'accompagne au tambour.

On a dit que tambour, hochet, chant et psalmodie ont été des formes de prières parce que le son, résonant à l'intérieur du corps, génère une sorte de danse entre les dimensions intérieures et extérieures. Les chants pouvaient être créés à partir de sons ayant un ressenti particulier plutôt que de vraies paroles ; d'autres fois, des sons animaux y ont été incorporés ; et parfois, des mots significatifs étaient intégrés dans ces chants. Comme un nom spirituel, les chants spirituels naissent souvent au cours d'une quête de vision, en rêve, ou résultent d'un état de légère transe.

Trouver Votre Chant Spirituel

Point n'est besoin d'être un grand chanteur pour trouver votre chant spirituel. L'important est la motivation et l'énergie. Et vous pouvez avoir plusieurs chants. On peut avoir des chants différents à différents moments de sa vie. Vous pouvez avoir l'envie d'aller dans la nature et trouver un endroit où il est possible de rester complètement tranquille, hors de toute distraction. Choisissez un endroit où vous vous sentez à l'aise pour utiliser votre voix. Quand vous sentez votre présence

intégrée à l'environnement, commencez en faisant des sons. Ne pensez pas à faire de beaux sons ou des sons harmonieux. Laissez simplement les sons couler à travers vous. Si vous avez un tambour, un hochet ou des click sticks, vous pourriez envisager d'accompagner vos sons d'un battement rythmique.

Au début, il vaut mieux, souvent, vous servir de sons plutôt que de mots car l'énergie s'écoulera plus librement. Continuez à respirer et à chanter jusqu'à ce qu'un genre de rythme commence à s'élaborer. Vous saurez quand vous aurez trouvé votre chant parce que votre corps se sentira fort quand vous le chantez.

Les plumes : voler jusqu'aux cieux

Quand j'ai séjourné chez les Zoulous, Credo Mutwa m'a offert une coiffe en plumes très spéciale. Un Amérindien (d'une tribu du Sud-Ouest des États-Unis), en visitant l'Afrique du Sud il y avait de cela de nombreuses années, la lui avait offerte. Credo m'expliqua que les plumes avaient hâte de faire le voyage avec moi pour regagner leur terre natale. Je fus très émue de ce cadeau et le pris avec moi pendant mes périples à travers l'Afrique avant de rentrer chez moi.

Pendant la journée, quand je sortais de l'hôtel, je posais la coiffe sur la table de chevet pour éviter qu'elle ne s'abîme. À l'évidence cependant, le personnel, en nettoyant les chambres et en voyant la coiffe, en retirait que j'étais une *sangoma* (femme-médecine) car des offrandes venant des équipes de service firent leur apparition dans mes chambres d'hôtel. Il m'arrivait d'ouvrir en entendant toquer à la porte et de me trouver face à un ou une employé(e) ayant un ami ou un membre de sa famille désirant une guérison. Une femme voulait que son mari soit fidèle et me demanda de lui envoyer un sort. Tout cela venait du fait qu'ils reconnaissaient, avec les plumes, la présence d'un guérisseur. La coiffe provoqua tant de remous à chaque hôtel où je descendais que je finis par la couvrir d'un châle. Cet épisode me montra le pouvoir profond des plumes parmi les peuples traditionnels africains. Cela m'était familier chez les Amérindiens ; c'était frappant en revanche de voir en direct à quel point les plumes étaient révérées dans une autre culture.

Dès l'aube de l'humanité, les plumes ont été utilisées par les peuples autochtones dans les cérémonies et les rituels. En maintes traditions tribales, les oiseaux sont considérés comme les messagers entre le monde spirituel et le monde physique et leurs plumes étaient vénérées pour être le canal entre les deux mondes. Puisque le canot de la plume est un tube vide, selon de nombreuses traditions, il sert de canal pour les prières et pour l'énergie. Il est vu comme un passage pour communiquer avec les messagers spirituels ou les êtres surnaturels.

Dans les cultures indigènes, les plumes sont utilisées à des fins multiples. Il y a entre autres, par exemple, les plumes pour guérir, celles pour danser, pour avoir de la chance à la chasse et à la pêche, pour nettoyer et protéger les habitations, et pour amener la pluie. Il y a les plumes pour l'amitié, pour rendre hommage (pour offrir à vos mentors, vos amis, ou en signe de respect), les plumes de réponse (dans l'attente de recevoir une réponse à vos questions), et les plumes de fumigation pour les dégagements de lieux.

En de nombreuses traditions, les plumes sont aussi accordées en reconnaissance d'un acte de bravoure ou d'un résultat bénéfique. Recevoir une plume en cadeau peut être un grand honneur. Par exemple, quand j'ai été invitée à séjourner chez les Maoris, j'ai reçu une plume en cadeau au cours de ma cérémonie d'adoption honorifique au sein de la tribu. On m'expliqua que c'était un privilège de recevoir cette plume et que seul un Maori de haut rang pouvait porter cette plume décorée spéciale. (Je n'ai jamais porté cette plume, n'étant pas ou ne me considérant pas du tout une Maori de haut rang. Je vous raconte cela pour donner crédit à la valeur placée dans les plumes dans les sociétés traditionnelles.)

Les Plumes : un Canal Avec le Créateur

Ma grand-mère avait l'habitude de porter une seule plume d'oie dans ses cheveux. Elle possédait aussi une coiffe qu'elle portait lors d'occasions spéciales. C'était rare car, normalement, seuls les hommes arboraient de telles distinctions. Mais les Cherokees ont une tradition de femmes puissantes pouvant avoir un rôle de leader ou même être chefs de tribu, c'est pourquoi il n'était pas si étrange pour une femme de porter une coiffe de plumes. C'était quelque chose de spécial de rendre

visite à ma grand-mère dans le ranch de mes grands-parents en Oklahoma et de la voir glisser avec soin une unique plume dans sa chevelure. S'il n'est pas fréquent de rencontrer des gens se promenant une plume dans les cheveux dans notre culture occidentale, dans les cultures indigènes du monde des plumes décorent souvent les têtes. Des Maoris aux Aborigènes d'Australie et d'Amérique du Sud, des tribus en Afrique à celles de Chine, des Mayas et Aztèques aux Amérindiens et Premières Nations du Canada, l'usage de plumes dans les cheveux est pratiquement universel. Que ce soit une plume unique ou un arrangement plein de couleurs, les plumes portées sur la tête étaient censées connecter l'être humain au monde spirituel. Les prières des humains montent à travers l'orifice de la plume et l'esprit de l'oiseau les transporte au Créateur. Puis les bénédictions redescendent à travers la plume et pénètrent dans l'humain par le sommet de la tête.

Vous n'avez probablement pas envie d'aller faire vos courses, une plume plantée sur la tête, mais il peut s'avérer puissant de s'asseoir en méditation, une plume sur la tête pointée vers les cieux. (Vous pouvez enrouler un foulard autour de la tête pour y glisser la plume.) Cela peut représenter un point de concentration intéressant pour imaginer que vos prières prennent leur essor vers les royaumes supérieurs et que les bénédictions retombent en cascade en vous à travers la plume.

Les Plumes Sont des Messagères

Juste avant sa mort, les toutes dernières paroles pour moi de mon guide Dancing Feather [Plume Dansante : ndt] ont été : « Où que tu sois, où que tu ailles, je serai là. » Après sa mort, ses mots devinrent réalité. Des plumes apparaissaient de façon étrange. Avec chaque plume, je pouvais percevoir sa présence encore plus profondément. Chaque fois que j'avais besoin de support ou que je n'arrivais pas à décider dans quel sens diriger ma vie, une plume se montrait… parfois de façon apparemment miraculeuse.

J'étais assise une nuit devant la cheminée de mon salon, tentant de me détendre car j'angoissais à propos d'une conférence que je devais

donner le lendemain. Je me suis levée pour aller me préparer du thé et, quand je revins, il y avait une grande plume sur mon fauteuil ! J'étais en état de choc. Je n'avais pas la moindre idée de comment elle avait pu arriver là. Mais c'était comme si j'entendais la voix de Dancing Feather dire : *Ne t'inquiète pas, tout va bien se passer*. Et tout se passa bien. Chaque instant de ce séminaire fut imprégné d'un vibrant rayonnement.

Ensuite, ce fut incroyable, les gens avec qui je partageais cette histoire se mirent eux aussi à recevoir des plumes comme des messages, parfois de façon étonnante. Judy, une mère célibataire, révisait un examen en vue d'obtenir un emploi qui lui permettrait de subvenir aux besoins de ses enfants. Assise, le livre sur les genoux, elle se sentait nerveuse sur l'issue de l'examen. Soudain, une plume descendit en flottant et tomba sur le livre. Elle me raconta : « Denise, j'étais à l'intérieur. Je n'arrive pas à comprendre comment cela fut possible mais, en regardant la plume, je sentis que c'était le signe que ça allait bien se passer. » Elle se détendit, réussit l'examen du lendemain et obtint le job qui l'aida à assurer la sécurité de ses enfants.

Les Plumes Vous Apportent Des Bénédictions

Il y a de fortes chances que les plumes se mettent à vous apparaître après avoir lu ce passage. Vous pouvez les rencontrer en vous promenant dans la nature ou dans vos sorties en ville. Prêtez particulièrement attention aux plumes que vous apercevez dans des lieux inhabituels, comme à l'intérieur de chez vous, qui n'est pas un endroit où vous pouvez vous y attendre. Elles peuvent aussi vous arriver par surprise, comme sous forme de boucles d'oreille que vous offre un ami. De quelque façon qu'elles surviennent, chacune d'elles vous apporte un message de l'Esprit.

Chaque fois que vous voyez une plume, arrêtez-vous et prenez un moment de calme. Le simple fait de contempler une plume ou de la tenir dans la main transmettra souvent une abondance d'information et de sagesse. Même si vous n'êtes pas conscient du contenu du message, il y a généralement une sorte de « téléchargement » au-delà de la

conscience qui se produit. Accordez une attention spéciale à toute plume que vous voyez flotter en descendant d'en haut. Habituellement, elle est accompagnée de « grands » messages.

Des Plumes Pour Les Nettoyages De Lieux

Nous avons entendu parler plus haut de l'usage du tambour pour dégager une pièce de vieilles énergies et l'emplir d'énergie joyeuse. Les plumes aussi peuvent être un outil utile pour ce genre de tâche. On peut les utiliser par elles-mêmes ou avec les fumigations. Leur énergie est à la fois puissante et douce ; elle ajoute ainsi beaucoup à un dégagement de lieu. Avant de vous servir d'une plume, ainsi que de tout autre outil pour travailler sur l'énergie, il est bon de prendre le temps de la choisir avec soin, la purifier, vous relier à elle et l'honorer. Cela approfondira votre lien et rendra vos intentions d'autant plus fortes.

Choisir Vos Plumes

Les meilleures plumes sont celles qui vous choisissent. Ce sont celles qui, apparemment, sortent de nulle part. Et une plume qui vous a été offerte par une personne qui honore cette voie de médecine a elle aussi beaucoup de pouvoir. Il est possible, bien sûr, d'acheter des plumes. Les magasins d'articles de pêche qui fournissent de l'équipement pour la pêche à la mouche et les magasins d'artisanat vendent généralement des plumes. Dans les rassemblements amérindiens appelés *pow-wows*, il y a fréquemment des vendeurs de plumes et d'éventails en plumes. Mais ne vous contentez pas d'en saisir une et de dire : « En voilà une. » Pour trouver en boutique ou sur un stand la plume qui vous convient vraiment, relâchez-vous au point d'avoir les paupières qui tombent légèrement puis « lancez » un appel ou « demandez » que votre plume vous apparaisse. Il arrivera souvent qu'une plume vous semble plus brillante que les autres. C'est le signe qu'elle vous est destinée.

Vous Synchroniser avec Votre Plume

Si vous utilisez une plume dans un but sacré, comme pour nettoyer un lieu énergétiquement, vous commencerez par vous synchroniser avec elle. Ne faire que saisir une plume et l'agiter dans l'air aura peu d'effet pour changer l'énergie. C'est seulement lorsque vous vous synchronisez avec elle et en prenez soin qu'elle deviendra un objet de pouvoir. Voici quelques suggestions pour cela :

1. Nettoyez la plume en la passant dans la fumée de sauge ou d'encens. Tenez-la devant votre poitrine (votre centre du cœur), respirez profondément et imaginez que vous fusionnez avec elle en l'emplissant de l'amour qui s'écoule de votre cœur.
2. Voyagez dans votre imagination pour rencontrer l'esprit de l'oiseau précis duquel vient cette plume. Si l'oiseau est passé dans l'autre monde, ce n'est pas un problème, son

esprit existe toujours. Remerciez de tout cœur cet oiseau pour la plume et faites-lui savoir que vous honorerez son cadeau. Si vous agissez ainsi, l'énergie de la plume augmentera énormément. Et chaque fois que vous vous en servirez, l'esprit de l'oiseau sera avec vous pour vous apporter son aide et augmenter encore l'énergie.

3. Imaginez que vous êtes devenu un oiseau de cette espèce. Si, par exemple, vous avez une plume de corbeau, imaginez que vous vous êtes transformé en corbeau. Soyez conscient de « l'esprit du corbeau » qui s'éveille en vous. Puis visualisez que vous prenez votre envol haut au-dessus du paysage, que vos bras sont devenus des ailes. Imaginez la pression de l'air sous vos ailes. Cela approfondit la synchronisation entre vous et votre plume, et l'espèce d'où elle provient.
4. Visualisez-vous dans l'avenir en train d'utiliser la plume et « voyez » des courants chatoyants

d'énergie de guérison dans son sillage chaque fois que vous l'agitez doucement dans l'air. « Voyez » le lieu et la personne sur lesquels vous avez pratiqué ce dégagement bénéfique pétiller d'énergie vitale.

5. Tendez votre plume haut vers les cieux et demandez au Créateur de la bénir. Dites ces paroles à voix haute d'un cœur sincère et l'Esprit s'inclinera.

Décorer La Plume

Une plume sans décoration peut être un allié puissant, mais vous pouvez avoir envie de la décorer. Comme décoration toute simple, enroulez autour du bas du canot de la plume du fil à broder, de la laine, de la ficelle, un cordon en cuir ou du gros fil de coton. On peut y inclure de petites plumes ou laisser pendre de la ficelle à laquelle on attachera des perles ou d'autres petites plumes.

Dégagement D'un Lieu Avec Une Plume

Une excellente plume pour les cérémonies et les dégagements de lieux est la plume d'oie. Les Amérindiens appellent l'oie « l'oiseau donneur » en estimant que l'oie incarne l'esprit de celui qui est au service des autres. Mais lorsque vous cherchez à déterminer si une plume est valable pour vous, accordez-vous à son énergie. laissez l'intuition vous guider. Sachez que toute plume que vous aimez sera un objet de pouvoir, même si elle est toute simple.

Soyez certain qu'une simple plume est capable de transformer l'énergie d'une pièce à elle toute seule. (Bien entendu, on peut aussi utiliser un éventail de plume ou une aile complète ; ce n'est pas la taille de vos plumes qui fera la différence mais la qualité de votre amour.) Voici des indications pour nettoyer une pièce avec votre plume aimée :

1. Prenez le temps de vous relier à l'énergie de la plume et visualisez la pièce remplie d'énergie pétillante.
2. Prenez la plume pour brasser l'air. Faites de petits mouvements rapides et saccadés pour briser l'énergie stagnante. Démarrez à l'entrée de la pièce et appelez les bénédictions, puis faites le tour de la pièce, en vous

attardant particulièrement dans les coins. Dans les cultures indigènes, il est dit que le mal s'installe dans les coins. De mon point de vue, ce n'est pas une énergie maléfique mais de l'énergie stagnante qui reste coincée là ; donnez donc davantage de fumée en ces endroits. En général, c'est dans les coins que la poussière et les saletés s'accumulent et il en va de même pour l'énergie.

3. Faites le tour de la pièce. Chaque fois que vous sentez un amas d'énergie stagnante, faites comme si vous coupiez l'air avec la plume pour le désintégrer. Déplacez-vous dans le sens des aiguilles d'une montre si vous êtes dans l'hémisphère Nord, et dans le sens inverse dans l'hémisphère Sud, mais faites confiance à votre intuition pour savoir ce qui est bon pour chaque lieu particulier.
4. Ensuite, refaites le tour, en faisant cette fois des gestes plus longs, plus lents, plus souples avec la plume, pour installer à travers la pièce un courant d'énergie qui soit sain, équilibré et calme.
5. Une fois terminés vos déplacements en cercle autour de la pièce, qui ont dégagé l'énergie stagnante et empli l'espace d'un sentiment d'harmonie, allez au centre et offrez une prière simple de gratitude, et demandez une bénédiction pour l'ensemble de la maison.

Assainir Une Pièce Avec une Plume Et De La Fumée

Un moyen très efficace pour nettoyer un espace et le rééquilibrer est d'associer les mouvements de la plume avec la fumée. Ces deux éléments – air et feu – créent une puissante alchimie. Les pouvoirs naturels de la plume en tant que canal, associés aux vertus purificatrices et spirituelles de l'encens ou des plantes qui brûlent, peuvent élaborer un sens d'espace profondément sacré.

1. Tenez d’une main un bol avec du sable et de l’encens ou une plante comme la sauge en train de se consumer. On peut utiliser aussi une coquille d’abalone, mais un bol bien creux reste un choix plus pratique, sûr et maniable. Vérifiez que le bol (ou la coquille) soit suffisamment creux pour éviter que des étincelles ou des feuilles en flammes ne s’envolent dans la pièce. Soyez sûr, également, que le bol contienne assez de sable, de sel ou de terre pour isoler votre main de la chaleur des plantes en train de brûler.
2. De votre main active, utilisez la plume pour envoyer la fumée à travers la pièce que vous purifiez. Alternez de petits gestes saccadés avec des balayages plus longs.

Il est important de prendre note que les gouvernements ont souvent des réglementations très précises en matière de possession de plumes d’oiseaux. Ces lois sont destinées à protéger des espèces qui risqueraient l’extinction. Les pénalités pour le simple fait de posséder une plume interdite peuvent être sévères. Aux États-Unis, prière d’aller sur le site Internet US Fish and Wildlife Service pour consulter la liste des oiseaux dont il est interdit de posséder des plumes. En plus de respecter ces animaux et notre environnement, il est essentiel que vous cherchiez tout d’abord quelles sont les réglementations en vigueur dans votre pays concernant la possession et l’usage de plumes.

(Pour de plus amples détails sur la façon de se relier à une plume et de dégager l'énergie d'une pièce, d'une maison ou d'un individu, prière de consulter mon site Internet.)

Sac-médecine/Balluchon sacré : pour abriter l'Esprit

Ed McGaa (Eagle Man), un Sioux Oglala, était un pilote de combat du corps des Marines pendant la guerre du Vietnam. Il a survécu à cent dix missions de combat, reçu huit médailles de l'Air et deux Croix de bravoure et a été proposé pour la Croix du service distingué dans l'aviation. Il portait à son cou, en protection, une pierre *wotai* (une pierre sacrée) dans un petit sac-médecine. Avant qu'il ne parte au Vietnam, un homme-médecine sioux, Chief Fools Crow, tint une cérémonie pour lui. Il prédit que Ed verrait l'ennemi en face plus d'une centaine de fois et que les balles ricocheraient sur son avion, et c'est exactement ce qu'il semblait se passer. C'est peut-être pure coïncidence mais, dans les cultures indigènes, un sac-médecine est censé protéger la personne, et Ed assurément semble avoir été protégé.

Un sac-médecine (ou un balluchon sacré) est une pochette utilisée dans les cultures indigènes pour ranger des objets de pouvoir. Il était considéré comme une demeure pour l'Esprit. Les chamans s'en servaient pour y garder des objets qui, selon eux, augmentaient leurs pouvoirs spirituels et approfondissaient leur lien avec l'Esprit. L'usage de sacs-médecine est inhérent à l'esprit humain et fait partie de notre psyché collective. Les premiers dont on ait reporté l'existence remontent à plus de cinq mille ans. Un exemple est l'Homme des glaces qui, selon les estimations, a vécu environ trois mille trois cents ans avant Jésus-Christ ; il a été trouvé dans les Alpes en 1991 dans un état de perfection presque totale et, à ses côtés, congelé dans la glace, il y avait un sac-médecine contenant un assortiment de plantes médicinales.

Même si les sacs-médecine appartenaient au domaine des guérisseurs, ils étaient aussi portés fréquemment par d'autres membres de la tribu. Les objets qu'ils contenaient servaient souvent de points de concentration en matière de protection et de guérison, et aidaient à stimuler l'intuition. Beaucoup considéraient qu'ils contenaient votre pouvoir.

Un sac-médecine n'est pas une chose que vous allez acheter avec son contenu ; au contraire, vous le remplirez d'objets qui signifient quelque chose pour vous. Puisqu'ils sont très personnels, c'est une chose justement que vous gardez pour vous et ne partagez pas avec autrui. Dans les sociétés traditionnelles, ils étaient si révérés qu'on les enterrait avec son propriétaire à sa mort. Les contenus sont aussi diversifiés que les individus à qui ils appartiennent : perles, pointes de flèches, os, pierres, herbes, tabac, feuilles, écorces, cheveux, griffes sont parmi les choses les plus répandues que l'on gardait dans ces sacoches sacrées. La couleur elle-même avait une signification, la plus auspicieuse étant souvent le rouge.

De nos jours, on y trouve souvent de petites photos, des clés, des pièces de monnaie et de petites figurines ou autres objets sculptés. Au fur et à mesure que la personne traverse différentes étapes dans sa vie, d'autres objets symboliques seront ajoutés. Le sac-médecine est souvent porté autour du cou, mais il peut aussi s'attacher à la ceinture ou être rangé dans un endroit qui marque du respect pour lui.

Si l'on pense souvent que les sacs-médecine sont avant tout amérindiens, c'est en fait une coutume fréquente dans de nombreuses traditions tribales que de porter avec soi un sac regroupant des objets de pouvoir. Dans certaines communautés africaines, le chaman porte un *gree* (appelé aussi *grigri*). Dans nombre de traditions afro-américaines, il s'appelait un sac *mojo* et, dans les Caraïbes, le sac *oanga*.

Un balluchon sacré est une sorte de sac-médecine mais de forme différente. Si le sac-médecine est porté la plupart du temps sur soi, le balluchon, confectionné généralement en daim replié en paquet autour des objets sacrés, est placé dans un endroit en hauteur dans la maison. Il semble que ceux-ci appartenaient plus spécifiquement aux chefs de clan et que les objets à l'intérieur étaient supposés être bénéfiques à l'ensemble du clan ou de la tribu. Ils étaient rarement ouverts, réservés à des buts religieux. Ils pouvaient atteindre 30 cm de longueur ou parfois davantage. Leur contenu était extrêmement sacré et ne devait jamais toucher le sol.

Le Pouvoir de Votre Sac-Médecine

Ce ne sont pas forcément les objets que vous mettez dans la pochette qui ont un pouvoir en eux-mêmes, mais plutôt la portée du sens que vous leur accordez. Ils vous permettent de concentrer votre intention qui, venue des profondeurs de votre être, sera ainsi exprimée à l'extérieur. Ainsi, c'est en créant vousmême un sac-médecine que vous lui conférez de la valeur. Il devient un point de concentration pour les divers aspects de votre vie. Si, par exemple, vous souhaitez plus d'abondance dans la vie, vous pouvez choisir d'ajouter à votre sac des grains de maïs (ils représentent traditionnellement la prospérité) accompagnés d'un cristal (qui agit en tant qu'amplificateur). Détendez-

vous, sortez ces deux objets du sac-médecine, prenez-les dans vos mains et concentrez-vous sur l'intention d'avoir une vie plus prospère. Puis replacez-les dans le sac. Si, d'un autre côté, vous vous sentez un lien avec les chênes, un gland dans votre sac-médecine pourra vous apporter force et enracinement.

Vous pouvez choisir de porter le sac-médecine autour du cou pour en absorber le pouvoir tout au long de la journée mais, si ce n'est guère faisable, il est possible de le garder dans votre poche ou près du lit. Il peut se révéler un puissant allié quand vous vous trouvez confronté à une situation difficile. On peut aussi posséder plusieurs sacs-médecine, chacun dédié à un domaine particulier de sa vie. L'un peut servir pour la guérison, un autre pour la protection. Ou bien, l'un peut être réservé à votre vie personnelle tandis qu'un autre représentera vos bénédictions et vos souhaits pour vos enfants. En général, personne ne devrait toucher à votre sac-médecine ni en voir le contenu, à moins que vous ne soyez d'accord. Si vous choisissez de le porter autour du cou, il vaut mieux le garder sous votre chemise plutôt qu'à la vue de tous, sauf si c'est pour une cérémonie.

Un sac-médecine peut approfondir votre spiritualité ; il peut aussi aider à nettoyer la négativité. Vous pouvez le poser sur chaque partie de votre corps qui est en déséquilibre afin de réaligner vos centres d'énergie. Il est même possible de l'utiliser pour une guérison sur quelqu'un d'autre en le posant sur le corps de ce dernier. N'oubliez pas de le passer ensuite dans une fumigation pour restaurer la qualité de son énergie.

Créer Votre Sac-Médecine

Vous pouvez utiliser les matériaux de votre choix. Traditionnellement, ils étaient fabriqués en peaux ; mais les tissus sont tout aussi valables. (J'ai réalisé un très joli sac-médecine en velours violet pour ma fille Meadow quand elle était bébé. Elle l'a toujours et il représente beaucoup à ses yeux.) Leur taille, en général, varie de 5 à 30 cm² (sans les franges) ; ils peuvent être décorés comme vous voulez.

Assurez-vous simplement que chaque détail ait un sens pour vous et ne soit pas dû au hasard.

Il n'existe pas une bonne et unique façon de réaliser un sac-médecine. Une pochette que vous avez fabriquée vous-même sera plus porteuse d'énergie que celle que vous aurez achetée. Il n'a pas besoin d'être compliqué ; ce qui est humble est parfois le mieux. Les instructions suivantes sont données pour un certain genre de sac-médecine – mais faites preuve d'esprit créatif pour en fabriquer un qui parle à votre cœur. Il y a une grande quantité de motifs et de formes possibles.

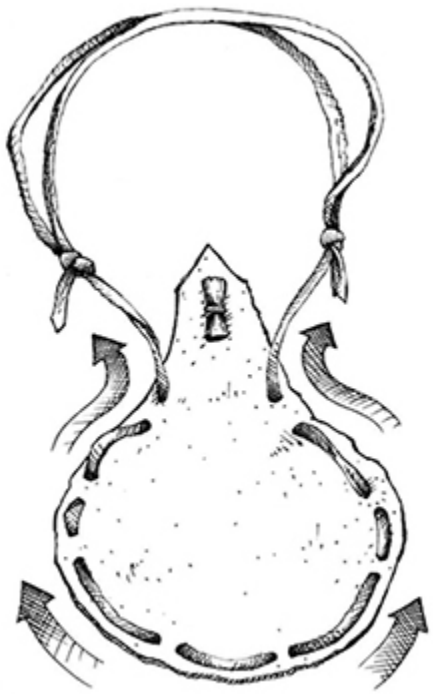
1RE MÉTHODE

1. *Matériaux* : il peut être fait en cuir souple, feutrine, coton, lin, velours, soie, ou laine. Chaque genre de tissu, chaque couleur, a une énergie différente ; choisissez celui ou celle qui vous attire le plus.
2. *Format* : un petit sac peut être aussi puissant qu'un grand. Pensez surtout en fonction de l'usage auquel vous le destinez et de l'endroit où vous allez le garder. Si, par exemple, vous voulez le porter autour du cou, vous aurez envie qu'il soit plus petit que celui que vous souhaiteriez garder à proximité de votre lit.
3. *Coupe* : coupez deux morceaux de tissu ou de cuir en rectangles de même largeur mais dont l'un soit de deux tiers plus long. Cette longueur supplémentaire servira de rabat. Si le cuir est épais, il vous faudra sans doute des outils à travailler le cuir.
4. *Couture* : placez les deux rectangles face à face et cousez tous les bords sauf le haut réservé à l'ouverture. Si le cuir est fin, on peut coudre à la main ou avec une solide machine à coudre. Retournez l'envers à l'endroit ; vous avez confectionné un sac-médecine tout simple. Vous pouvez placer un bouton et faire une boutonnière sur le rabat de façon à conserver le contenu à l'intérieur du sac.

5. *Lanière* : vous pouvez ajouter une lanière à votre pochette en tissu avec un cordon ou un gros ruban. Si le sac est en cuir, peut-être allez-vous tresser ensemble de fines bandelettes de cuir. Faites deux trous sur chaque côté du rabat, glissez la lanière dans les trous et faites des nœuds sur la lanière pour la maintenir bien en place. Ou bien vous pouvez coudre une bandoulière de chaque côté du sac à la hauteur de l'ouverture.
6. *Décoration* : prenez des perles, des coquillages, de la peinture ou quoi que ce soit qui vous convienne pour décorer le sac. Rappelez-vous cependant que tout doit avoir du sens pour vous.

2E MÉTHODE

1. Prenez un morceau de cuir, de feutrine ou de tissu et taillez-le de la forme désirée (voir illustration).
2. Découpez des trous dans le tissu ou dans le cuir (avec ou sans marteau).
3. Passez une bande de cuir ou une cordelette à travers les trous.
4. Tirez sur cette lanière pour créer un sac en forme de bourse.
5. Ajoutez des éléments de décor sur le rabat que vous glisserez ensuite dans la lanière.

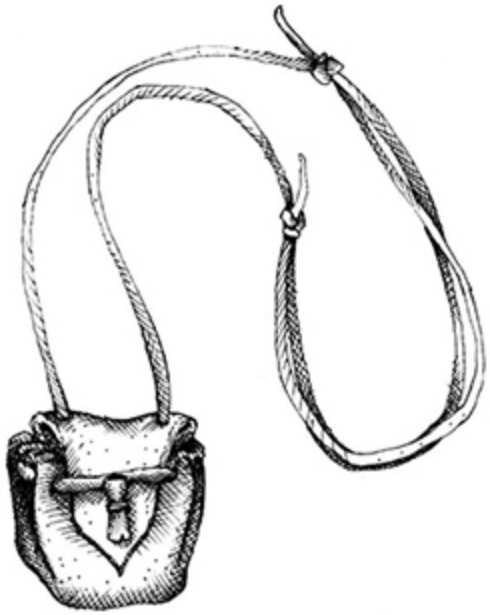


Le Contenu De Votre Sac-Médecine

Comme je l'ai dit, il n'existe pas de règle par rapport à ce que l'on peut mettre ou pas dans un sac-médecine. Ajoutez tout ce qui a du sens à vos yeux. Sachez qu'il n'est pas nécessaire de remplir immédiatement votre sac – ajoutez progressivement des choses au fil du temps. Vous aurez peut-être envie de rassembler des choses qui représentent divers aspects de la nature. Voici quelques suggestions (valables pour un balluchon de médecine également) :

- *Mère-Terre* : vous pourriez inclure un caillou trouvé en montagne dans un ruisseau. Ou un cristal, ou une pierre polie comme une agate, un héliotrope, une citrine ou une pierre de lune qui signifie quelque chose de spécial pour vous.
- *Règne végétal :* mettez quelques grains de maïs, du tabac poussé naturellement, une écorce. Certains choisissent les « trois sœurs », la série maïs-haricot-courge, symbole

d'abondance. Un petit paquet de semoule de maïs serré dans un bout de tissu peut aussi signifier de l'abondance dans tous les aspects de la vie. Vous pouvez ajouter des pétales de fleur séchée, des herbes ou autres plantes qui ont du sens pour vous.



- *Règne animal :* mettez des plumes, des os, de la fourrure d'un animal. (Par exemple, si vous avez un chien bien-aimé, la prochaine fois que vous le brossez, remplissez une petite poche avec une touffe de ses poils.) Des pierres gravées à l'effigie d'un animal qui est sacré pour vous sont aussi un excellent moyen d'honorer le règne animal.
- *Air, Eau, Feu et Terre* : vous pouvez inclure des objets qui représentent les quatre éléments ou tout simplement en écrire les mots sur des bouts de papier.
- *Créateur / Grand Esprit / Grand Mystère* : vous aimerez peut-être mettre une petite pierre en forme de cœur, un petit bouddha en métal, ou une opale polie… tout ce qui symbolise pour vous le Créateur ajoutera du pouvoir à votre sac-médecine.
- *Objets spéciaux et significatifs* : il se peut que votre grand-père vous ait offert une pièce de monnaie spéciale quand

vous aviez 5 ans. Elle pourrait apporter l'énergie de la sagesse des Anciens à votre sac-médecine. Si une chose ne semble pas traditionnelle mais a de la valeur à vos yeux, n'hésitez pas à l'inclure !

- À une période de ma vie, j'ai eu grand besoin de renforcer mon courage et je mis donc une minuscule Xena princesse guerrière en plastique dans mon sac-médecine. Même si cela paraît ridicule, chaque fois que je le tenais, je me sentais plus courageuse et cela m'aida à gérer une situation très difficile. Si vous ressentez un besoin de protection, voici un conseil : faites un petit sac-médecine à porter autour du cou et mettez-y tout ce qui représente des symboles de protection pour vous. Certains prendront une tourmaline noire, d'autres des baies de genièvre. (Je connais quelqu'un qui a choisi pour cela une étoile de David.)

Fumigation des Objets et du Sac-Médecine

1. Étalez les objets qui vont aller dans votre sac-médecine.
2. Prenez-les un à un dans la main puis contre votre cœur, vous concentrant sur le sens qu'ils ont pour vous.
3. Tenez la pochette contre votre cœur et remerciez pour son existence.
4. Avec de la sauge ou de l'herbe à bison, ou toute autre méthode de purification de votre choix, nettoyez et bénissez les objets et le sac-médecine.
5. Rangez les objets dans le sac-médecine avec amour et exprimez vos remerciements au Créateur. Demandez que pouvoir et énergie spirituels imprègnent votre sac-médecine.

6. Au moins une fois, dormez une nuit avec votre sac-médecine contre vous. Pour approfondir votre lien, vous pouvez aussi le placer sous l'oreiller.

Chaque fois que vous allez, avec le temps, ajouter de nouveaux objets, purifiez-les par une fumigation avant de les insérer dans le sac-médecine.

Vous Êtes Votre Propre Sac-Médecine

En de nombreux aspects, vous êtes votre propre sac-médecine. Comme je l'ai écrit plus haut, le jour où le Créateur me donna mon nom spirituel, j'entendis les mots : *Tu es ton propre sac-médecine*. En cet instant, j'ai compris que, d'une façon plus profonde, un sac-médecine n'est pas simplement un assemblage d'objets représentant des qualités, des talents ou des valeurs. Il est de l'énergie et l'on peut avoir accès à cette énergie à l'intérieur de soi. Lorsque l'on se rappelle que tout ce dont on a besoin existe à l'intérieur de soi et que l'on sait qu'une énergie divine, sacrée, est disponible à tout moment, on saisit alors qu'en effet, on est son propre sac-médecine.

Capteur de rêve : un portail pour l'Esprit

Bien qu'il ne soit pas traditionnel dans la plupart des pratiques tribales, le capteur de rêve semble avoir eu son origine dans la tribu ojibwa (Chippewa). (Le fait a été rapporté en 1929 par une spécialiste du nom de Frances Densmore.) Un capteur de rêve ojibwa comportait des bouts de ligaments enroulés autour d'un petit cerceau, parfois en forme de goutte (souvent fait en fines branches de saule) et formant une sorte de grille probablement similaire au motif de leurs raquettes de neige. Il était placé auprès des enfants pour les protéger des cauchemars dans leur sommeil. Le trou en son centre était une sorte de portail spirituel créé pour permettre aux *bawedjigewin*, les bons rêves, de passer au travers tandis que le motif en forme de grille autour du trou servait à retenir les *bawedjige*, ou mauvais rêves. Selon la croyance, les mauvais rêves attrapés dans la grille étaient voués à disparaître aux premières lueurs du jour.

Cette tradition se répandit dans les années 1960 et au début des années 1970 ; actuellement, dans presque chaque réserve amérindienne, il y a des gens qui fabriquent et vendent des capteurs de rêve. Ils sont de tailles variées et ont toutes sortes de décorations. Certaines personnes les utilisent pour d'autres raisons, en plus des rêves ; elles les placent là où ils peuvent attraper les rayons du Soleil, disant qu'ils aident à empêcher les pensées négatives de pénétrer tout en laissant entrer les pensées positives.

Voici des indications pour fabriquer votre propre capteur de rêve :

MATÉRIAUX

- *Le cerceau* : on peut prendre une tige de saule ou de vigne sèche. Chaque plante possède sa propre énergie. Par exemple, en choisissant une branche de vigne, pensez au cep robuste dont les racines s'enfoncent en profondeur et

qui survit dans les sols et les climats souvent les plus rudes. Si vous choisissez le saule, pensez à sa souplesse. Un cercle métallique peut être utilisé à la place du bois. Soyez créatif. Vous pouvez utiliser un bracelet, ou même un cerceau de douche circulaire. En règle générale, un bon format se situe entre 5 et 20 cm de diamètre.

- *Le laçage* : vous pouvez prendre de fines bandelettes de daim à enrouler autour du cerceau : vous pouvez aussi choisir du fil à broder, de la cordelette, de la ficelle fine ou un ruban. La longueur devrait être au moins huit fois supérieure à celle du diamètre. S'il est, par exemple, de 15 cm, le laçage pour envelopper le cercle devrait être au moins de 120 cm de longueur. Et il ne devrait pas être plus épais qu'un lacet de chaussure.
- *Décoration* : vous pouvez décorer votre capteur de rêve comme bon vous semble. Vous aurez peut-être envie d'y suspendre des plumes ou d'ajouter des perles à la grille.

FABRICATION

1. Formez le cerceau. Si vous avez choisi du bois de saule (ou de vigne) sec, faites-le tremper une demiheure dans de l'eau chaude ou jusqu'à ce qu'il s'assouplisse et puisse être courbé sans casser. Si le matériau choisi est un bois encore vert, il est probablement inutile de le faire tremper.
2. Si la vigne est très fine, vous pouvez l'envelopper plusieurs fois et même l'attacher en quelques endroits avec de la ficelle fine ou du gros fil pour qu'elle sèche en rond. Placez ensuite le cerceau sous

une pile de livres ou autre chose de lourd pour être sûr qu'il sèche bien à plat.

3. Enveloppez le cerceau avec le laçage. Si vous avez utilisé de la vigne, du saule ou tout autre bois naturel, il n'est pas

indispensable de l'envelopper de daim ou de ruban. Mais si vous avez fait un cerceau dans un matériau qui n'est pas naturel, il est alors préférable de l'envelopper entièrement. Vous aurez peut-être besoin d'un peu de colle pour mieux fixer ruban ou daim au cerceau. Vérifiez que vous serrez suffisamment le laçage à chaque tour sans trop le faire se chevaucher. Si c'est du ligament ou de la ficelle que vous utilisez, vous n'aurez sans doute pas besoin de colle.

4. Quand le tour du cerceau est terminé, prenez l'extrémité du laçage et coincez-le sous la seconde boucle que vous aurez faite pour le maintenir en place (illustration 1). Quand vous avez fini, vous pouvez également prévoir une boucle pour suspendre le capteur de rêve avec ce qui restera de l'autre extrémité du laçage.

illustration 1

5. Choisissez le fil avec lequel vous allez faire la grille. Il doit être fin tout en étant assez solide. Du fil à broder ou de la ficelle fine qui ne se détend pas fonctionnera bien.

6. Faites le choix de vos décorations. Soyez attentif à la valeur symbolique de chaque objet pour vous. Des plumes sur un capteur de rêve, par exemple, peuvent représenter le fait de voler, de s'envoler vers les grandes hauteurs, ainsi que l'Esprit de l'Air. Les perles en pierres naturelles portent, chacune, l'énergie de la pierre dans laquelle elles sont faites. Des perles en améthyste pourront représenter la relaxation et la synchronisation spirituelle. Des perles colorées ou en plastique peuvent transmettre l'énergie de leur couleur : les perles rouges stimulent l'énergie vitale physique et symbolisent à la fois la passion et l'ancrage.

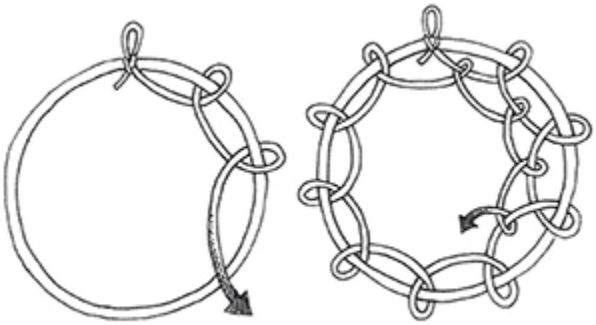
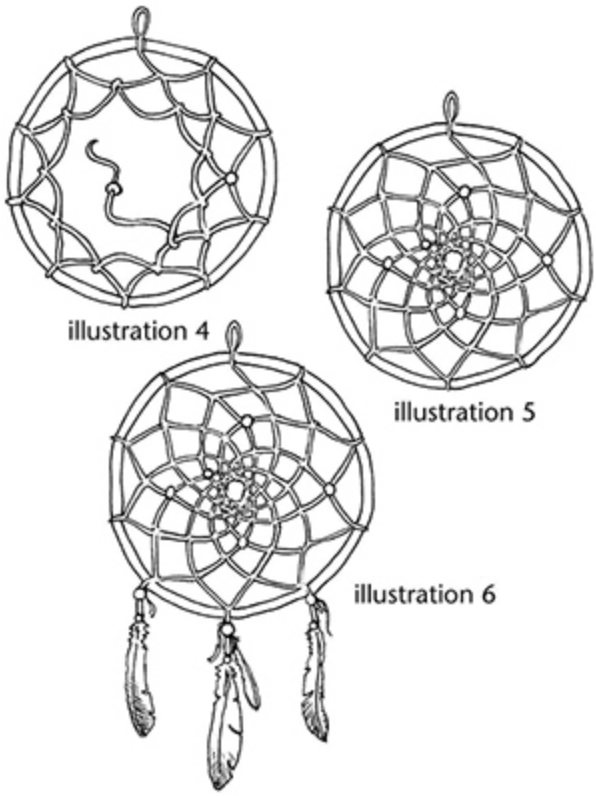


illustration 2 illustration 3

7. Faites le premier tour (voir illustration 2). Comme repère pour le nombre de boucles, si le cerceau a dans les 8 cm de diamètre, huit boucles vous donneront la meilleure forme pour la grille. (Il n'y a pas de nombre requis ; faites ce qui marche le mieux pour vous.) Ne tirez pas trop sur la ficelle au début car vous aurez à le faire plus tard en continuant la grille. Il est important que les boucles soient à distance égale les unes des autres.
8. Continuez la grille (voir illustration 3). On peut enfiler une perle à chaque nœud si on veut.
9. Faites le tour du cercle. Plus le cercle rapetisse, plus vous allez tirer sur le fil en resserrant (voir illustrations 4 et 5). On ajoute souvent une perle quelque part près du trou central pour symboliser les bons rêves qui y seront attrapés.



10. Quand vous avez fini, faites un double nœud et coupez le fil ou la ficelle. Si vous le voulez, ajoutez quelque chose pour pouvoir pendre le capteur de rêve ; vous pouvez aussi incorporer des plumes ou des perles comme décorations (voir illustration 6). Une plume est souvent accrochée au centre, mais faites ce dont vous avez envie.

Récipients sacrés : porteurs d'Esprit

Il y a quelques années, avec mon mari et ma fille nous avons séjourné sur la côte de la péninsule du Yucatan en un endroit peu peuplé et sauvage. Pendant que je me promenais au bord de l'eau en esquivant les vagues, quelque chose attira mon attention. Je ramassai un éclat d'une poterie très ancienne qui semblait d'origine maya. En continuant à scruter cette plage solitaire et les eaux peu profondes, je trouvai de nombreux autres morceaux. Certains semblaient noircis par les flammes, d'autres montraient encore des dessins géométriques. Beaucoup avaient des coquillages incrustés par le temps passé dans la mer.

Comme je tenais entre les mains une pièce de taille plus importante, mon esprit remonta dans le temps jusqu'à celui ou celle qui avait fabriqué le pot. Je me demandais quelle avait été sa vie, quels sentiments et quelle intention il avait mis dans ce pot en le fabriquant. Pareil sentiment m'envahit quand je vois des photos de poteries fabriquées il y a des centaines d'années par mes ancêtres cherokees (qui ont l'une des plus longues traditions ininterrompues de fabrication de poteries en Amérique). Leur relation à leur poterie était une sorte de lien avec la création tout entière.

Sur la table basse, au milieu de notre salle de séjour, trône un grand plat en terre. Il a été fait à la main et cuit dans un feu en plein air, ainsi qu'en témoignent ses flancs noircis. Il est resté à cet endroit exact depuis les quatorze ans que nous habitons ici. Chaque soir, nous rentrons dans le séjour nous asseoir, mon mari et moi, de chaque côté de ce plat. Bien que nous ne parlons pas de lui ni même n'y pensons souvent, il semble que cette poterie fasse partie intégrante de nos vies. Sa présence apporte une sorte d'alchimie à nos conversations au cours de la soirée. Peut-être, de façon subliminale, évoque-t-elle une certaine mémoire ancestrale du temps où poteries et vanneries étaient des objets indispensables à la vie quotidienne et utilisés aussi dans les cérémonies sacrées.

À l'intérieur de ce grand plat, j'ai disposé de nombreux objets provenant de cultures indigènes des quatre coins du monde. Des colliers de

perles du temps de mon séjour en Afrique côtoient des colliers en cosses végétales rapportés de mes voyages au Brésil, un hochet amérindien en calebasse, des gousses d'eucalyptus des Aborigènes australiens, quelques petits bois de cerfs trouvés dans la forêt, plusieurs pierres de rivière, de petites vanneries à couvercle du Moyen-Orient remplies de résines aromatiques, et bien plus… le tout confortablement installé sur une couche d'aiguilles de genévrier. À côté, sur la table basse, un autre pot artisanal est rempli de sables rouges de diverses provenances, l'Outback australien, Monument Valley en Utah, le Sud de la France et Sedona en Arizona. Le sable rouge symbolise le sang de Mère-Terre et contient une grande force vitale. Ce pot a été fait par une femme artisan australienne. Elle m'expliqua que le lézard gravé autour du col symbolise le lézard gardien du temps du rêve et que le ventre du pot lui-même représente le temps du rêve. C'est le pot que j'utilise pour brûler la sauge, les résines et l'encens. (Il a une signification particulière pour moi en raison de mon expérience chez les Aborigènes où je me suis transformée en lézard.) Ces céramiques sont porteuses d'esprit, et celles que vous avez chez vous peuvent en faire de même.

Poteries Et Vanneries : Esprit Et Usage

L'esprit ainsi que l'usage auquel un objet est destiné sont profondément intriqués dans les traditions indigènes. Un objet fonctionnel, comme un pot ou un panier, peut aussi servir d'objet sacré. En plus de transporter des choses, ils peuvent aussi être des réceptacles pour la « médecine » et autres buts sacrés. Les traditions indigènes considéraient que toute chose possédait un esprit vivant, et céramiques et paniers (surtout si leurs motifs de décoration étaient des symboles précis) étaient des vecteurs pour l'énergie sacrée.

Pots et paniers ne sont donc pas uniquement des objets fonctionnels ; ils ont souvent des motifs qui symbolisent des aspects de la nature. Par exemple chez les Zoulous, un panier avec des spirales ou des cercles signifie de bonnes nouvelles et des pluies abondantes. Notons avec intérêt que certains motifs sont issus de rêves du vannier ou du potier. Des corbeilles inspirées par un rêve étaient tenues en haute

considération dans de nombreuses cultures. Certains paniers représenteraient même l'univers et le Grand Mystère. Certaines cultures estimaient que les paniers étaient vivants puisqu'ils étaient faits à partir d'« êtres végétaux » et en portaient donc l'esprit vivant. Vous pourriez avoir envie de mettre une céramique ou une vannerie chez vous avec l'intention d'invoquer l'Esprit en votre demeure, et les bénédictions rayonneront dans toutes les directions.

Pot ou Corbeille de Noces

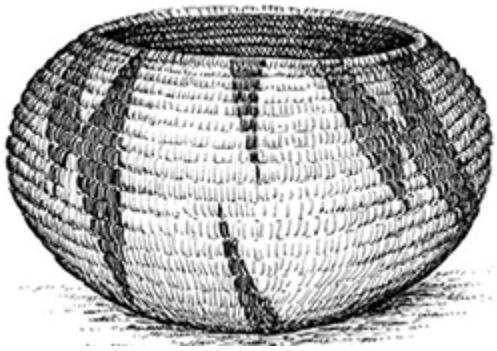
Au fil des ans, j'ai eu le privilège d'officier à de nombreux mariages. Au cours de ces cérémonies, il est fréquent que j'offre une céramique ou une corbeille aux nouveaux mariés. En un moment intégré à la cérémonie, nous convions chaque invité à placer ses bénédictions – écrites ou sous forme symbolique – à l'intérieur de ce récipient sacré. En avançant dans leur vie, les mariés transporteront avec eux toutes ces bénédictions placées dans le pot.

Ma pratique actuelle fait écho à de nombreuses pratiques ancestrales. La corbeille de noces est une coutume ancienne encore utilisée dans

certaines cultures. Comme elle semblait tenir une place essentielle dans leurs cérémonies de mariage, le tressage de la corbeille représente peut-être celui de la vie du couple.

Chez les Navajos, le point central de la corbeille de noces figure le début de l'univers. Selon la croyance, c'est là que l'esprit de la corbeille réside. Le centre est toujours la place des débuts – c'est là que toutes les choses prennent naissance et que la vie en commun du couple commence. Chaque couleur et chaque dessin sur la corbeille représenteront les divers aspects de leur vie au fil de leur parcours. Dans ces corbeilles, est toujours dessiné un chemin unique qui rejoint l'extérieur au centre. Il est dit que ce portail est là pour rappeler au couple, malgré les côtés sombres qu'ils peuvent rencontrer dans la vie, qu'il existe toujours un chemin vers la lumière.

En Zambie, dans la région du Haut-Zambèze, une femme reçoit de sa belle-mère une corbeille de noces qu'elle transmettra à son tour à sa belle-fille. Il n'est pas rare que ces corbeilles soient transmises de génération en génération. Il faut environ deux mois pour les fabriquer – couper les racines de *makenge*, les faire bouillir pour les amollir, et ensuite colorer les fibres avec des teintures végétales naturelles. Le périple de leur conception à leur naissance est long. Dans cette partie du monde, les paniers sont souvent l'une des possessions les plus précieuses pour une femme.



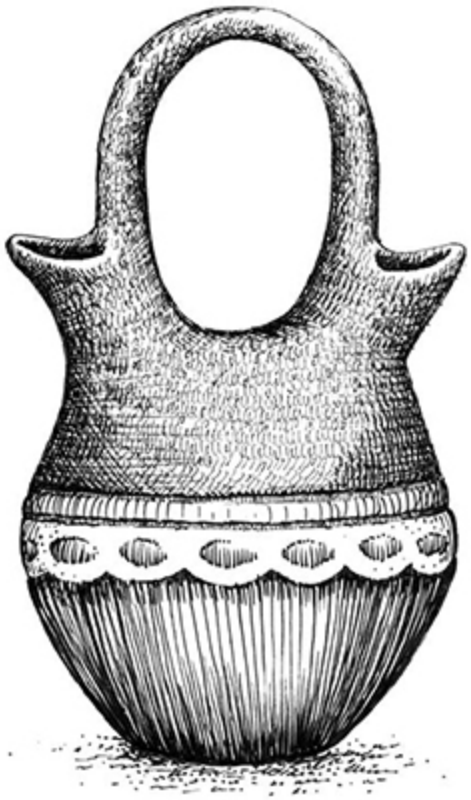
Dans la tradition hopi, l'épousée apporte au foyer de sa belle-mère un panier plein à ras bord de semoule de maïs. La dernière boucle du tressage est laissée sans être terminée pour symboliser longue vie à son nouvel époux. Si le mari meurt, le panier est enterré avec lui. En Indonésie, la famille du fiancé apporte des paniers rouges à la famille de la fiancée, remplis, chacun, de divers présents. Chez les Iban, une

tribu de Bornéo, des paniers aux décors élaborés font partie de la dot de la mariée.

Dans de nombreux mariages amérindiens traditionnels, une cruche de mariage est offerte au couple. Le récipient a deux becs verseurs : l'un représente le mari, l'autre la femme. En retour, les vies des époux se mélangent symboliquement dans le ventre du pot. Pendant la cérémonie du mariage, le couple boira une boisson spéciale contenue dans ce récipient, symbolisant ainsi le mélange de leurs deux vies.

Pot ou Corbeille pour une Bénédiction (ou un Mariage)

1. Fabriquez ou faites l'acquisition d'un pot ou d'une corbeille. Purifiez son énergie en le laissant au soleil au moins pendant trois heures.



2. Décorez-le avec des objets et des symboles qui ont un sens pour vous.
3. Tenez le récipient dans vos mains. Puis imaginez que vous l'imprégnez d'amour, de bénédictions et de prières.
4. Mettez des choses à l'intérieur qui représentent des bénédictions pour vous, votre famille et votre foyer. Vous pouvez, par exemple, y mettre des cailloux de rivière polis sur lesquels vous aurez écrit le nom de chaque membre de la famille. À mesure que vous placez les cailloux dans le récipient, dites : « [Nom de la personne], reçois cette bénédiction » ou tout ce que vous souhaiterez exprimer. Vous pouvez aussi écrire un mot significatif pour vous sur chaque caillou et le poser dans la corbeille en l'accompagnant d'une prière ou d'une bénédiction verbale.
5. Toute chose qui a du sens pour vous peut faire partie du contenu du récipient. Vous pouvez aussi découper des bouts de papier et y rédiger les bénédictions que vous souhaitez (comme si elles étaient déjà reçues). Par exemple, vous pourriez inscrire « Paix et prospérité remplissent cette maison ». Puis enroulez vos bénédictions et attachez-les avec un ruban ou de la cordelette pour que cela ressemble à des petits rouleaux de manuscrits.
6. Le centre du récipient est le point le plus important et c'est l'endroit de la naissance ; c'est pourquoi, s'il y a quelque chose que vous aspirez à faire naître, vous devriez y placer un objet qui le représente.
7. Installez ce pot ou cette corbeille dans un endroit où les bénédictions pourront continuer à rayonner dans toute la maison et dans votre vie.

Il y a bien sûr toujours une période d'apprentissage, mais l'une des meilleures façons de créer votre pot ou corbeille à bénédictions est d'apprendre à tresser une corbeille ou à monter un pot sur un tour de potier. Tout ce qui est confectionné avec cœur contiendra l'énergie sacrée dans ses fibres.

Danses tribales : danser vos prières

Quand j'étais dans l'arrière-pays en Australie, je suis allée à un *corroboree* (rassemblement tribal), non loin de l'Ayers Rock. C'est un rassemblement aborigène avec des chants et des danses symboliques. Il durait plusieurs jours. J'étais invitée là par une amie qui travaillait au Conseil des femmes aborigènes Pitjantjatjara. Pour chaque danse, le ou les danseurs émergeaient de derrière une espèce d'écran de branchages, leur corps décoré selon les motifs traditionnels spécifiques à la danse en question. À un moment, je fus conviée à rejoindre une danse de femmes. (Hommes et femmes dansent séparément.) Derrière l'écran, on me demanda d'enlever mon haut, les danses de femmes s'exécutant torse nu. Je me sentais gênée mais fis ce qui m'était demandé. Une vieille Aborigène à la peau très sombre et aux dents très blanches sourit en prenant de la peinture traditionnelle extraite d'ocre et d'argile et me décora les seins.

Quand la musique démarra, mon amie du Conseil, la vieille femme qui m'avait décorée et moi sommes sorties de derrière les branchages qui avaient fait écran avec les autres. Tant que j'étais restée observatrice, les danses m'avaient paru presque simplistes mais, en m'efforçant de suivre, je me rendis compte que les pas n'étaient pas du tout faciles. Pourtant, une fois que je lâchai prise sur le besoin de faire comme il fallait et ne fis qu'écouter le rythme de la psalmodie, le son du didgeridoo et la cadence des click sticks, le rythme m'emporta. Je me sentais reliée en même temps au ciel immense au-dessus de ma tête et à la terre rouge sous mes pieds. Je me suis sentie alors connectée à tous ces danseurs indigènes car c'était à travers la danse que nous nous reliions tous aux battements du cœur de Mère-Terre.

J’ai vécu pareille expérience pendant mon séjour en Afrique chez les Zoulous. Les femmes trouvaient important que je danse avec elles. Elles disaient que danser ensemble créerait des liens entre nous. Nous nous sommes attaché des hochets – faits en capsules de bouteilles de soda – autour des chevilles. Les hommes frappaient leurs tambours tandis que les femmes dansaient et, même si je me sentais gauche en tâchant de suivre leurs pas, le son des tambours prit le dessus et j’eus l’impression de me dissoudre dans le paysage. J’éprouvais un sentiment de familiarité et même de réconfort, comme si je renouais avec une mémoire oubliée et avais toujours dansé sur la terre rouge avec mes sœurs zouloues.

Les danses tribales ont des buts innombrables, des plus terre à terre aux plus mystiques. On peut danser pour célébrer un événement, exprimer la vie quotidienne ou rassembler les gens. Il y a aussi les danses d’amour, de guerre, de rites de passage, de bienvenue. Les danses pour invoquer l’Esprit peuvent revêtir un sens des plus profonds. Elles peuvent être exécutées pour convoquer l’esprit des plantes, les ancêtres, les divinités ou même le Créateur. Chaque culture indigène à travers le monde a eu une forme ou une autre de danse tribale ; vous aussi pouvez inventer votre propre style de danse tribale. C’est un moyen de partager les sentiments, la

passion, mais au sens plus profond, c'est un moyen de se relier aux grandes forces de l'univers. On peut aussi danser dans un sens spirituel de vénération et de guérison. Lorsque vous dansez au rythme du tambour ou des click sticks, ou même d'une musique rythmique enregistrée, une part de votre identité individuelle peut sembler disparaître tandis que vous pénétrez dans un monde plus vaste.

Danse Transe

Quand les gens entendent le mot « transe », cela soulève souvent une connotation négative. Pourtant, la danse transe implique simplement de se retrouver dans une sorte d'état méditatif dans lequel on se dissout hors de ses limites. Grâce au rythme et aux mouvements corporels, le mental s'arrête et le cœur s'ouvre. Dans de nombreuses cultures reliées à la Terre, cette sorte de danse a fait partie intégrante des cérémonies et rassemblements depuis des millénaires. En dansant, on peut faire la rencontre d'un être spirituel ou se transformer en lune, en une étoile, un animal ou une plante. On peut passer dans une autre dimension ou vivre une expérience transcendante. Cette forme de danse peut se révéler une démonstration visible de révérence.

Pour le peuple san (les Bushmen aborigènes d'Afrique du Sud), leurs danses transes attirent les pouvoirs surnaturels dans leur vie en invitant le Créateur à s'approcher. Les femmes assises autour d'un feu battent des mains et chantent des rythmes particuliers pendant que les chamans dansent. Plus le tempo s'intensifie, plus leur énergie, semble-t-il, se met à « bouillir » jusqu'à ce qu'elle s'échappe du sommet de leur tête ; ils entrent alors dans le monde spirituel et peuvent invoquer la pluie, aider les chasseurs à trouver de la nourriture, et guérir les malades.

Danse Transe : Danser La Terre / Danser Le Ciel / Danser Son Âme

Même s'il existe un grand nombre de styles, à la fois anciens et modernes, vous pouvez créer une danse transe pour vousmême de cette façon :

1. Mettez de la musique bien rythmée. Elle peut venir de n'importe quelle culture indigène du monde. On peut aussi choisir une musique plus moderne tant qu'elle a un tempo rythmé et régulier. Il existe de nos jours des musiciens qui créent des musiques spécialement pour les danses transes.
2. Fermez les yeux (on peut même se bander les yeux si on veut), et laissez la musique vous pénétrer. Sans bouger, remarquez quelles images, quels souvenirs et quelles émotions commencent à émerger. Ne cherchez ni à les stimuler ni à les rejeter… regardez-les simplement se déployer à côté et à travers vous.
3. Passez votre corps en revue pour noter en quel endroit vous ressentez la vibration ou le tempo, puis laissez cette partie du corps y répondre. Laissez ce mouvement se répandre jusqu'à ce que votre corps tout entier réagisse au rythme.
4. Laissez faire. N'y pensez pas. Permettez au mouvement de devenir vous. On peut avoir envie de

danser quelques minutes ou des heures entières. Faites comme bon vous semble.

5. À la fin, laissez-vous glisser en douceur sur le sol ou dans un fauteuil. La danse peut permettre l'ouverture d'un portail spirituel par lequel vous entrez dans d'autres dimensions et les êtres des autres dimensions entrent en contact avec vous. Les yeux toujours clos, observez les messages, images, sentiments et souvenirs qui montent en vous.
6. Transcrivez votre expérience et conservez-la comme un repère pour l'avenir.

Couvertures : l'esprit du châle

Dans mon enfance, nous avions quelques couvertures en laine Pendleton et je les adorais. (Pendleton est une entreprise de couvertures fondée en 1863 qui, très tôt, fit du troc avec les Amérindiens dont ils utilisèrent fréquemment les motifs traditionnels dans leurs couvertures de laine.) Chacune de nos couvertures portait des dessins amérindiens. Chaque symbole avait un sens – par exemple, une flèche signifie protection, des flèches en croix l'amitié. Un jour, ma mère me prit à part pour me raconter la signification des couvertures pour une femme de la tribu. Elle me dit : « Denise, les couvertures sont un signe de richesse. Si tu as des couvertures, tu es une femme riche. »

Jeune adulte, je pris ses paroles à cœur et, à la suite de ma quête de vision initiale, j'achetai ma première couverture Pendleton. Ensuite, après chaque changement important dans ma vie, même si je n'avais pas beaucoup d'argent, j'achetais (ou on me donnait) une autre couverture. Mes couvertures sont une chronique de ma vie. Quand, pour méditer par un matin couvert de givre, je me drape dans l'une d'elles, ou quand je me glisse sous l'une d'entre elles par une nuit froide, je me sens riche au-delà de toute mesure.

Je dors chaque nuit sur une couverture Pendleton (un drap posé par-dessus). Même si cela a l'air bizarre, j'éprouve le sentiment que mon mari et moi sommes protégés et enveloppés par l'énergie de cette couverture. (Tout ce qui vous entoure dans votre espace de sommeil affecte votre énergie. Une couverture pour laquelle vous montrez du respect et qui a reçu de l'énergie vous aidera à mieux dormir et à vous sentir régénéré au réveil.) J'ai l'intention de garder mes couvertures pour le restant de mes jours et souhaite être enveloppée dans l'une d'elles quand mon temps sur terre sera accompli. Cela montre à quel point elles me sont précieuses.

Offrir et prendre soin des couvertures et des châles est une coutume profondément ancrée dans l'âme indigène. Recevoir une couverture en cadeau est une grande marque de respect, d'amitié ou de reconnaissance. Une couverture est souvent offerte en commémoration d'une naissance,

d'un mariage, d'un décès ou autre événement important. Parfois aussi, il y a une connotation spirituelle dans une couverture (qui sera portée comme un châle). Dans la tradition indigène d'Amérique du Nord, certaines couvertures du commerce ont des dessins spéciaux et sont connues comme « couvertures à porter ». Lorsqu'on en porte une autour des épaules (les deux bords se rejoignant devant), les motifs réunis créent un dessin qui se complète et forme un cercle. Symboliquement, celui qui la porte se trouve au centre du cercle sacré de la vie.

Ces sortes de couvertures semblent parfois prendre vie quand elles sont portées au cours de cérémonies. Rain Parrish, un Navajo (ou Diné), nous fait part de sa vision de l'aspect spirituel de ces couvertures :

> « À la lueur du feu qui éclairait les mouvements des corps et des couvertures [dont ils se drapaient], les formes, les lignes et les motifs colorés s'animaient en ondulant. Ce n'était plus des couvertures que je voyais mais les dessins familiers des êtres divins qui prennent vie dans les peintures de sable. Je voyais les nuages qui passent, les couchers de soleil brillant de tous leurs feux, et toutes les nuances de couleurs des éclairs, les déesses de l'arc-en-ciel, les montagnes sacrées, les crapauds cornus et des images rappelant les mirages dans le désert – tout cela dansait sous mes yeux. » [*Language of the Robes*, Robert W. Kapoun et Charles J. Lohrmann.]

Au xix^{e} siècle, les Blancs qui s'installaient dans la région furent les premiers à fabriquer ces couvertures – connues maintenant comme des couvertures amérindiennes. Mais les natifs adoptèrent presque aussitôt ces couvertures aux couleurs vives. Ils les utilisèrent comme monnaie d'échange (avec d'autres marchandises) puis elles furent rapidement portées en châles de cérémonie. Bien sûr, elles servaient aussi à se préserver du froid. Bien avant leur apparition, il existait une tradition artisanale de couvertures de cérémonie : la robe de bison des Grandes Plaines, les couvertures tissées à la main des Navajos et des Pueblos, et celles en écorce de cèdre et mohair du Nord-Ouest Pacifique. Partout, elles étaient de précieuses possessions.

Les couvertures peuvent aussi contenir les souvenirs et les histoires familiales, et même acquérir une personnalité. Les vieilles couvertures dans les foyers amérindiens racontent des histoires. Elles évoquent les naissances, les nuits d'amour, les temps difficiles et les périodes plus joyeuses. Elles recevaient même parfois un nom à elles. Si vous voulez

acquérir une couverture dans un but sacré, elle amassera des souvenirs au fil du temps et finira par former un recueil de votre vie.

Inviter l'Esprit De La Couverture Sacrée Chez Vous

1. Faites l'acquisition d'une couverture, de préférence neuve et en fibres naturelles. Elle n'aura pas forcément des motifs amérindiens, mais choisissez-en une qui vous plaît vraiment.
2. Purifiez-la, dégagez son énergie. Pour cela, pendez-la dehors au soleil au moins trois heures ou passez-la à la fumée de sauge.
3. Vous pouvez choisir de coudre une petite poche de tissu dans l'un des angles pour y mettre des objets sacrés, comme un petit cristal poli que vous aurez dédié à vos rêves. Ou bien un petit rouleau en papier où vous aurez inscrit des affirmations, des bénédictions dont vous voulez vous imprégner pendant les heures de veille.
4. Mettez-vous en méditation et serrez la couverture contre votre cœur avec l'intention de l'imprégner de la meilleure énergie.
5. Si vous en offrez une à quelqu'un (ou à un couple en cadeau de mariage), posez-la sur les épaules de la personne (ou du couple) en disant : « Vous faites partie du cercle sacré de la vie. Puissent l'harmonie, l'amour et le soutien des autres emplir votre vie », ou ce que vous aurez envie de dire.

Le langage des cheveux : du pouvoir en cascade

Dans la culture occidentale, nous aimons beaucoup nous couper les cheveux et nous faire des coiffures. Une bonne coupe peut nous faire nous sentir bien, et renforcer notre confiance en la façon de nous présenter au monde. J'ai eu les cheveux longs et les cheveux courts et j'ignore si le fait d'avoir les cheveux longs me rend plus forte ou plus intuitive. Mais les cheveux revêtent une importance particulière dans les diverses traditions indigènes que j'ai connues.

Pendant mon séjour chez les Aborigènes dans le bush australien, je reçus en cadeau un petit vêtement entièrement fait en cheveux humains. C'était une « ceinture-tablier ». Mon instructeur Nundjan Djiridjarkan m'expliqua que les cheveux de ce « tablier » contenaient l'énergie de tout le clan et que mes liens avec les membres de sa tribu allaient encore se resserrer. Il m'était offert en tant qu'objet très spécial et sacré ; on me recommanda de le porter autour de la taille chaque fois que je sentirai un besoin de protection. D'autres tribus aborigènes d'Australie pensent aussi que nos cheveux contiennent notre esprit ; les gens ne partagent pas leurs brosses à cheveux et, quand ils nettoient leurs brosses, ne laissent traîner aucun cheveu après leur passage pour ne pas laisser une part d'eux-mêmes derrière eux.

Certaines tribus indigènes d'Amérique du Nord pensent de même que leurs cheveux sont connectés à leur esprit. C'est la raison pour laquelle les gens étaient très vigilants à ne pas laisser de cheveux tomber aux mains de l'ennemi. D'après le professeur Anton Treuer, directeur exécutif du Centre de ressources amérindien, Leonard Moose, un aîné Ojibwa, disait que la chevelure est une sorte de « médecine ». En coupant les cheveux de quelqu'un, on faisait fuir sa médecine. Moose racontait que, dans sa jeunesse, si on coupait les cheveux d'un enfant, les parents prenaient une pierre chauffée pour cautériser la « blessure » sur la tête de l'enfant pour empêcher la médecine de s'écouler. Cette croyance d'une connexion innée entre les cheveux d'une personne et sa force personnelle était partagée par de nombreuses traditions tribales. Même aujourd'hui, les danseurs *hula*

haïtiens, hommes et femmes, se coupent très rarement les cheveux, la croyance étant que ceux-ci retiennent l'énergie *huna* (force vitale).

Offrande De Cheveux

Pendant ma formation avec lui, Dancing Feather m'expliqua que, chaque fois que je veux prendre quelque chose dans la nature pour la « médecine », comme des herbes ou de la sauge, il est nécessaire de laisser une offrande à la plante en signe de reconnaissance. Et que l'une des offrandes les plus sacrées est de déposer une petite mèche de mes cheveux au pied de la plante dont j'ai prélevé une partie. Un jour, en ramassant de la sauge dans la Sierra Nevada, j'ai eu mal au crâne à force de m'arracher des cheveux pour faire mes offrandes. J'ai, depuis lors, appris qu'un ou deux cheveux suffisent !

Se Couper les Cheveux en L'honneur Du Défunt

Dans de nombreuses traditions indigènes tout autour du monde, se couper les cheveux (ou se les laisser pousser) fait partie des coutumes de deuil. Se couper les cheveux est une façon d'honorer la perte, et les cheveux qui repoussent symbolisent pour la personne un nouveau point de départ. Dans les tribus du Nigeria par exemple, les cheveux sont coupés en signe de respect pour le défunt.

Shkotay Maingun (« Lumière du Loup »), une Cherokee/ Ojibwa du Manitoba, Canada, a eu les cheveux coupés aux funérailles de son père en l'honneur de celui-ci. Son père était un homme saint Midewewin Ojibwa. En relatant son expérience, elle me dit :

« Le Gardien du Feu coupa ma tresse devant le feu avec son couteau. Cela me sembla bien et juste. Il aimait lui aussi beaucoup mon père. Puis il posa ma tresse dans le feu sacré qui brûlait depuis quatre jours et quatre nuits. Pendant que mes cheveux brûlaient, j'en fis offrande au grand Esprit, à mon père, et à tous mes ancêtres pour qu'ils accueillent

toute la souffrance de mon cœur et renforcent notre lien au cours des treize lunes qu'allait durer mon deuil de mon père. Je me sentais allégée à mesure qu'ils brûlaient. Je ressentais la joie de mon père. Plusieurs centaines d'autres porteurs de pipe se sont réunis pendant ces quatre jours où le feu fut maintenu sans interruption. Nous restions réunis en présence de son corps. Quand tout fut terminé, j'ai senti que mon père était entièrement en paix et libéré.

La façon de prendre soin de nos cheveux en dit long sur l'être humain que nous sommes. Cela n'a rien à voir avec de la vanité… c'est quelque chose de profond. Couper ma tresse me permit de faire face, d'accepter et de continuer à avancer. Cela ne m'a pas affaiblie car je l'ai fait dans une intention spirituelle, dans l'amour de la vie et l'amour de mon père. J'ai été élevée avec cette notion que notre façon de prendre soin de nos cheveux est très liée à la qualité de notre force spirituelle. Ils montrent l'énergie de la personne. On dit que le Pouvoir de Vie s'accumule dans nos cheveux. Ils doivent être propres, purifiés par les fumigations et nettoyés par le souffle du vent. »

Note : les cérémonies traditionnelles des premières nations amérindiennes sont conduites par un porteur de pipe. Pendant la cérémonie de la pipe, les gens se réunissent pour prier et fumer un mélange d'herbes et de tabac naturel dans une pipe sacrée. Le porteur – ou la porteuse – de pipe est tenu en haute estime par sa tribu. La pipe et la conduite des cérémonies étaient souvent transmises de génération en génération au sein d'une famille amérindienne. Il faut des années de préparation pour devenir un porteur de pipe, jusqu'à ce que l'aîné de la tribu transmette la tradition.

Les Cheveux Sont des Antennes

Beaucoup de peuples autochtones partagent la même croyance que nos cheveux perçoivent les énergies qui nous entourent. Ce n'est pas une croyance isolée ; un jeune sikh m'expliqua un jour que les hommes sikhs portent les cheveux longs parce que cela les sensibiliserait davantage pendant les batailles. Pour certains yogis indiens, comme les

cheveux sortent de la tête qui correspond à notre chakra couronne, siège de l'intuition et de la conscience universelle, il semble logique que cette partie du corps aide aussi à développer des capacités en lien avec la perception.

Il peut paraître impossible que les cheveux aient la moindre relation avec une conscience ou une intuition élevée puisque la science a décrété que le cheveu est mort et que le seul moyen de percevoir pour les cheveux est par le mouvement des tiges des cheveux, lequel est détecté par les récepteurs nerveux folliculaires à l'intérieur de la peau. Mais, comme tant de tribus partagent la même croyance, peut-être nos cheveux ont-ils une signification plus profonde.

Coupe de Cheveux Sacrée

Si de nombreux peuples autochtones laissent pousser leurs cheveux pour des raisons spirituelles, les moines du monde entier se tondent les leurs, ce qui fait partie intégrante de leur parcours vers l'éveil. Il existe de nombreuses différentes façons de se relier au Divin ; que vous choisissiez de vous raser la tête, de porter vos cheveux longs ou de préférer une solution intermédiaire, l'essentiel est que vous vous sentiez fort, confiant et relié à votre « voix intérieure ». Il est cependant intéressant de noter que vous couper les cheveux peut (éventuellement) affecter votre champ énergétique, même si c'est de façon très subtile. C'est pourquoi voici quelques conseils à adopter au moment où vous allez vous couper les cheveux :

- Choisissez un moment où votre champ énergétique est en bonne condition, de jour plutôt que de nuit, et en évitant les jours de menstruation.
- Faites plusieurs essais pour vous couper les cheveux et voyez si vous percevez une différence. Si vous vous sentez mieux, par exemple, en vous coupant les cheveux en dehors de votre période de menstruation, tâchez de découvrir quels sont les moments dans la journée et dans le mois où votre énergie est la plus forte pour à l'avenir vous couper les

cheveux. Et si vous ne remarquez aucune différence, alors faites ce qui vous semble le mieux.

- À chaque coupe de cheveux, dites cette affirmation : « Je libère le passé et accueille mon futur. »
- Chaque fois que vous vous brossez les cheveux, sentez que vous clarifiez vos pensées et réalignez votre énergie.

Que vous découvriez votre nom spirituel, jouiez du tambour, fabriquiez un capteur de rêve, bénissiez une couverture, honoriez une corbeille, preniez soin de vos cheveux ou dansiez librement au rythme du tambour, en chacune de ces occasions vous approfondissez considérablement le voyage dans votre âme indigène. En outre, cela vous prépare et vous pave le chemin vers la compréhension du Grand Mystère et votre connexion aux forces spirituelles, invisibles mais puissantes, de notre planète.

CHAPITRE 4

LE GRAND MYSTÈRE : L'APPROCHE DE L'ÂME

C'était le milieu de la nuit… et il y avait quelqu'un dans notre chambre de motel. Mon mari dormait à côté de moi, donc ce n'était pas lui. Et quel que soit l'intrus, il ne faisait pas le moindre effort pour être silencieux. J'avais peur et essayais de respirer le plus doucement possible pour qu'il ne se rende pas compte que j'étais réveillée.

Quelques heures plus tôt, David, mon mari, et moi avions traversé la Californie du Nord en direction de l'Oregon. Mais un orage torrentiel avait déchiré le ciel nocturne et une pluie glacée pilonnait la route. Elle tambourinait sur le toit de la voiture avec le bruit d'un tir de balles nourri. C'était dangereux de conduire dans l'obscurité sous un tel déluge et nous décidâmes de chercher une chambre pour la nuit. La ville la plus proche, Lakeport, est située dans un coin plutôt perdu de la Californie du Nord. Nous finîmes par tomber sur un petit motel signalant des bungalows face au lac. Quand nous nous sommes arrêtés, les bungalows jaunes bordés de blanc semblaient, à la lumière zébrée de pluie de nos phares, tout droit sortis des années 1950. Dans le hall d'entrée confortable, je m'attendais, en jetant un œil derrière le rideau, à trouver une famille avec des oreilles de lapin réunie devant une télévision, en train de regarder *Leave it to Beaver*, la célèbre série de l'époque. Par chance, il restait de la place et, en gagnant enfin notre bungalow, nous nous jetâmes au lit et tombâmes rapidement endormis. Ce fut un choc d'être brutalement réveillée par l'intrus.

Je retenais ma respiration, il y avait de plus en plus de craquements dans la chambre. Je ne savais si le mieux à faire était de réveiller David ou simplement de prier pour que l'intrus s'en aille. J'étais surtout terrorisée. Puis j'entendis une voix : « Je suis en colère ! Très en colère ! Mes roseaux à quenouille ne sont plus là. On a pris mes roseaux à quenouille ! »

Un fou s'était-il infiltré dans la chambre ? De quoi parlait-il ? De « roseaux à quenouille » ?

La rage à propos des roseaux à quenouille continua un certain temps. David dormait toujours. Comment se faisait-il que le bruit ne l'ait pas réveillé ? Il était fort pourtant. J'étais sûre qu'il y avait quelqu'un dans la pièce ; puis je réalisai peu à peu que ce que j'entendais ne venait pas d'un être humain mais plutôt d'un genre d'esprit. Quand je réussis à me connecter à lui avec mon esprit, il se mit à crier encore plus fort en disant qu'il était l'Esprit du Lac et que ses roseaux étaient presque tous détruits. Il fulminait aussi parce que les habitants de jadis avaient l'habitude de l'honorer avec des offrandes et des bénédictions tandis que, maintenant, ces jours étaient révolus et les gens arrachaient ses roseaux à quenouille. (C'est une espèce de grands roseaux qui poussent au bord des lacs et des étangs.)

Je ne comprenais pas ce qu'il voulait avec ses « roseaux à quenouille » (je savais à peine ce que c'était) – et j'avais cru jusque-là que tous les Esprits des Lacs étaient féminins –, j'étais donc en pleine confusion. Mais je lui dis lentement : « Que c'est triste d'entendre cela. Demain, j'irai vous rendre hommage. » À l'instant même, il disparut. Je ne réussis pas à me rendormir ; c'était à la fois si réel et tellement d'une autre dimension. Je n'avais jamais rien vécu de pareil.

Le lendemain matin, tenant ma parole envers l'Esprit du Lac, je remplis un bol d'eau, le couvris de mes mains et prononçai des bénédictions pour l'eau. Je descendis ensuite sous la pluie au bord du lac. Offrant une prière, je versai l'eau dans le lac. La météo prévoyait de fortes pluies toute la journée mais, comme par magie, les cieux s'ouvrirent et un arc-en-ciel apparut. Il était à couper le souffle et l'une de ses extrémités semblait curieusement posée sur une zone de terre rouge de la montagne avoisinante.

Pour abréger une histoire plus longue que prévu : nous avons appris que la zone de terre rouge était à vendre. Nous avons fait une offre et c'est ainsi que commença l'aventure de nous construire une nouvelle demeure ; nous finîmes par déménager dans ce que nous avons appelé le ranch de la Terre Rouge… tout ça parce qu'un esprit me réveilla au beau milieu de la nuit.

Je ne savais rien sur ce lac en particulier, ni sur les roseaux à quenouille. En rentrant à la maison, je fis quelques recherches pour comprendre ce qui rendait l'Esprit du Lac si furieux. Je découvris que ces roseaux jouent un rôle important dans le cycle biologique des nutriments, du gaz carbonique et de l'oxygène, et de l'eau d'un lac. Ils servent de filtre contre la pollution et aussi de nursery pour les organismes qui sont essentiels à l'énergie globale de l'écosystème d'un lac. Ils fournissent nourriture et habitat aux oiseaux, petits mammifères et gibier aquatique. En outre, ils font tampon contre l'érosion des berges. J'appris que les roseaux qui entouraient ce lac avaient été arrachés au fil des ans. Il en résultait un déséquilibre de son système écologique et les algues se sont mises à l'envahir. En d'autres termes, le lac n'avait plus la vitalité qui normalement devrait être la sienne. Étant donné la nature profonde de ce que j'avais vécu, je pris l'engagement vis-à-vis de l'Esprit du Lac qu'une fois installée en cet endroit je lui ferais des offrandes et ferais tout mon possible pour aider à restaurer son écosystème.

Curieusement, la nuit après notre signature de l'achat, je fis un rêve dans lequel des Amérindiens célébraient une danse au bord d'un lac avec l'Esprit du Lac… et ils étaient tous revêtus de tenues qui semblaient faites en roseaux. En me réveillant, je fis une recherche et trouvai que dans les temps anciens, les autochtones de cette région portaient des costumes de cérémonie… en roseaux ! Ils utilisaient aussi les roseaux pour leur médecine, l'alimentation, les vêtements, les paniers, les chapeaux, leurs couchages, etc. Rien d'étonnant à ce qu'ils fassent des offrandes à l'Esprit du Lac qui leur fournissait les roseaux. Ce rêve me donna l'impression que les ancêtres indigènes locaux étaient heureux de notre arrivée.

Ma rencontre avec cet esprit transforma le cours de nos vies, et l'aventure de notre nouvelle résidence nous attend. Quand nous nous connectons aux mystères du Grand Esprit, cela peut entraîner un effet positif sur notre existence. Dans ce chapitre, nous allons plonger dans certains aspects plus occultes de notre activation de l'âme indigène. Vous allez apprendre à entrer en contact avec les esprits de la terre locaux, avec le « petit peuple » (les fées), et avec les ancêtres ; vous allez aussi découvrir les profondes expériences qui peuvent se révéler quand vous embarquez pour une quête de vision ou explorez vos rêves.

Les Esprits

Tenez-vous face à une montagne aux neiges éternelles comme le mont Rainier dans l'État de Washington ou le célèbre mont Fuji du Japon, et vous ne pourrez vous empêcher de sentir l'esprit vivant de la montagne. Vous sentez qu'elle est vivante. Pour une personne indigène, *chaque* élément de la Création est vivant et il est essentiel d'honorer les esprits individuels de la nature et de communiquer avec eux. Il y a les Esprits des Vents, les Esprits de la Mer, les Esprits des Lacs, des Rivières, des Oiseaux et des Animaux, les Esprits des Arbres, du Tonnerre et des Éclairs, des Rochers et des Montagnes, des Orages, des Pluies et des Nuages, et bien d'autres. On leur donne parfois un nom. Pour les Maoris par exemple, *Rôamoko* est l'esprit des tremblements de terre et des volcans. Pour l'ancien peuple oyo d'Afrique de l'Ouest, *Shango* est l'esprit des orages, du tonnerre et des éclairs. (Lui rendre hommage, quand on entend le tonnerre, augmente paraît-il le pouvoir du tambour et de la danse.) Le peuple shona du Zimbabwe et du Mozambique, après les récoltes de millet, rend hommage aux ancêtres et aux Esprits des lieux avant de manger le millet.

Prendre le temps d'honorer les esprits de la nature est un acte de grande valeur. S'ils s'installent autour de chez vous, ils vous aideront à rester sains et saufs, vous et votre famille. Un foyer environné de puissants esprits locaux dégage bien autre chose que celui qui a été déserté par les esprits de la nature. Il y aura moins de ruptures, de colères et de disputes, de cauchemars et de maladies, et la bonne volonté régnera.

Prendre simplement le temps de rendre grâce, comme le pratiquent les cultures tribales du monde entier, invitera en retour les esprits de la nature à faire pleuvoir les bénédictions sur vous. Quand vous honorez et respectez chacun des éléments de la nature, la place où ils résident à l'intérieur de vous est bénie elle aussi.

Bénir les Eaux de la Planète

Bénir les sources est une tradition qui existe dans pratiquement toutes les cultures indigènes. L'une des cérémonies les plus émouvantes à laquelle j'ai participé s'est déroulée en Thaïlande, moins de deux mois après le terrible tsunami de 2004. En Thaïlande, chaque année durant la pleine lune de novembre, des remerciements sont offerts aux fleuves et aux rivières en y jetant des offrandes de fleurs flottantes. Mais cette cérémonie était une commémoration spéciale, tenue en février, dédiée au tsunami. Debout sur la rive d'un ruisseau, haut dans la montagne, un homme saint thaï offrit des prières aux Esprits de l'Eau en demandant des bénédictions pour les eaux du monde. Il demanda avec humilité à l'Esprit du Ruisseau (qui finira par s'écouler dans la mer) d'apporter une énergie de réconfort et de guérison à tous les rivages qu'il atteindra. Nous déposâmes ensuite des offrandes de bougies dans le courant pour les faire flotter avec l'intention qu'elles apportent une guérison aux régions dévastées par le tsunami.

Il n'est pas inhabituel de donner des offrandes aux Esprits des Eaux. En Inde, régulièrement chaque année, la coutume est d'offrir nourritures, fruits et étoffes à tous les lacs et tous les puits en hommage aux Esprits des Eaux. Dans certaines cultures, on verse une petite quantité d'eau dans une gourde en calebasse ou une cruche, puis l'eau est bénie en priant ou en chantant dans l'eau. À la fin, avec recueillement, l'eau est reversée au lac, au ruisseau, à la rivière, au puits ou à la mer.

Où que vous soyez, prendre un moment pour honorer les esprits de la nature peut rendre votre vie plus riche. Voici un exercice pour vous aider à savoir comment faire.

EXERCICE : HONORER LES ESPRITS DE LA NATURE

1. *Y croire* : le premier pas pour honorer les esprits de la nature est de croire en leur existence.
2. *Accueillir les Esprits de la Nature* : le second pas est de vous rendre dans un endroit sauvage et non cultivé. Restez un moment immobile. Par votre esprit ou à voix haute, accueillez l'esprit de la montagne, de la vallée, du lac, du cours d'eau, des arbres ou du vent. Vos paroles n'ont pas besoin d'être cérémonieuses. Cela peut être aussi simple que de dire : « Bonjour. Je suis honorée d'être ici. » (Si vous êtes en ville, sous le béton il y a la Terre, vous pouvez toujours vous relier à l'Esprit de la Terre sous vos pieds et communiquer avec lui.)

3. *Faire vos offrandes* : puisque nous partageons la planète avec les esprits de la nature, nous avons besoin d'avoir des relations justes avec eux, d'autant plus que nous consommons les ressources naturelles sans réserve. Si nous prélevons autant de la Terre de façon continue et sans donner en retour, elle dépérit.
4. L'offrande est une façon de remercier les esprits qui maintiennent l'énergie de la région dont nous dépendons. Si vous ne savez pas vraiment quelle offrande laisser, utilisez la règle de la « similarité ». Par exemple, si vous désirez rendre hommage à une montagne, l'offrande d'une pierre ou d'un caillou sera appropriée. Si c'est un arbre que vous honorez, offrir une graine ou un gland conviendra. Si c'est un volcan, « l'eau de feu » (l'alcool) est souvent utilisée comme offrande. Bien entendu, vous être libre de laisser à chacun des esprits les offrandes de votre choix, telles que des fruits, des baies, du vin, de l'alcool, du pain, des pierres, du tabac, de la semoule de maïs, une petite mèche de cheveux, ou même de l'argent. Tant qu'elle est faite d'un cœur ouvert et plein d'amour, elle sera reçue avec reconnaissance.

Le « petit peuple »

Quand il est question de fées ou de lutins, on pense fréquemment aux collines vertes et brumeuses d'Irlande, aux Highlands balayées par les vents d'Écosse ou à un jardin bucolique anglais. Pourtant, la plupart des cultures indigènes rapportent des histoires véridiques à propos de fées ou de ce qu'elles appellent généralement le « petit peuple ». Les similarités entre les fées occidentales et celles qu'on trouve dans les traditions indigènes sont nombreuses. En fait, cette uniformité commune à tant de cultures variées est frappante. Les petits hommes peuvent être parfois craints et parfois révérés pour l'assistance qu'ils offrent, mais ils sont respectés dans toutes les cultures indigènes. De même, comme les fées occidentales, les fées amérindiennes peuvent présenter toute la gamme des comportements, du plus bénéfique au plus maléfique. Un autre trait commun est d'être en général invisible et de ne se rendre visible qu'à très peu de gens. Voici quelques exemples de petits peuples selon différentes cultures indigènes.

Le Petit Peuple d'hawaï

Toute jeune, pendant ma formation avec la *kahuna* hawaïenne Morrnah Simeona, je l'accompagnais souvent dans les forêts pour qu'elle puisse apporter des offrandes de fruits et de fleurs au roi menehune (Les Menehunes sont de la famille des elfes). Je n'étais jamais autorisée à entrer dans leur royaume et devais rester juste à la lisière en l'attendant pendant qu'elle discutait avec le roi. Elle revenait toujours avec son plateau vide d'offrandes car les menehunes aimaient la nourriture qu'elle apportait. Morrnah les décrivait avec des cheveux longs et raides atteignant presque les genoux, et aimant beaucoup chanter et danser. Ils étaient actifs surtout de nuit. (Cela ressemble beaucoup à la description de petits peuples amérindiens). Elle disait

qu'ils étaient les habitants originels de l'île, avant l'arrivée des Polynésiens.

Le Petit Peuple Chez Les Maoris

Plus tard dans ma vie, j'ai vécu une expérience marquante avec les esprits de la nature, seule dans le bush de l'île du Nord en Nouvelle-Zélande. Un languide après-midi d'été, j'étais allongée sur le dos sur le sol moussu de la forêt à contempler au-dessus de ma tête les doux rayons de lumière qui filtraient à travers les arbres. De plus en plus somnolente, je m'assoupis. À mon réveil, je m'assis, entourée de ce qui paraissait des centaines de petits êtres blancs, très pâles. Ils avaient tous un air si triste. Ils semblaient conscients de ma présence. Ils avaient quelque chose de fantomatique mais je n'avais pas peur, je me sentais seulement attristée en les regardant. Soudain ils se sont évanouis, comme une brume se dissout par un matin ensoleillé. J'étais sous l'effet de la surprise ; tout avait eu l'air si réel.

Quand je rencontrai le *tohunga* (homme-médecine maori) la fois suivante, je lui demandai ce que cela avait bien pu être. Il répondit que c'était les *patupaiarehe* – le petit peuple appelé aussi « enfants des brumes ». Ils avaient la peau très pâle et vivaient normalement au fond de la forêt mais, à présent, ils étaient tristes à cause de la quantité d'arbres abattus ; ils erraient à travers le paysage désespérant de trouver un endroit où vivre. (Avant l'arrivée des colons, la Nouvelle-Zélande était entièrement couverte de forêts. À la fin du xx^{e} siècle, la moitié de la couverture forestière avait disparu.) Il raconta qu'on pouvait parfois entendre un léger écho de musique ou de danse. On savait alors qu'ils n'étaient pas loin. Il était plus facile, disait-il, de les discerner dans les brumes. C'est pourquoi on les appelait enfants des brumes, et aussi en raison de leur taille minuscule. Le tohunga ajouta qu'ils avaient dû se sentir très en sécurité pour se montrer ainsi à moi, car on les apercevait très rarement.

J'étais étonnée d'entendre parler d'un petit peuple blanc, mais ils apparaissent parfois dans d'autres couleurs. Quand j'étais en Afrique

chez les Zoulous, mon instructeur Credo Mutwa me parla du petit peuple qu'il voyait. Il raconta que certains étaient bleus et qu'ils avaient coutume de venir lui enseigner des choses quand il était petit. De façon intéressante, dans de nombreuses cultures reliées à la Terre, les petits peuples sont décrits avec la peau d'un teint plus clair tout en ayant une apparence d'êtres autochtones vu leur habillement de style antique.

Petits Peuples en Afrique

En Afrique de l'Ouest, la croyance en ces petits peuples est omniprésente. Les autochtones font la description de créatures comme des fées, d'esprits du bush, de petits peuples appelés les *aziza*. Ils vivraient dans les fourmilières et les arbres de coton de soie, et seraient timides et farouches mais aussi bienfaisants. Il est dit qu'ils aident les chasseurs et que d'en voir un porte vraiment bonheur.

Dans la tradition zouloue, les *abatwa* sont des fées particulièrement petites qui sont elles aussi solitaires et timides. Elles sont si petites qu'elles peuvent chevaucher sur le dos des fourmis. Seuls les enfants, les femmes enceintes et les *sangomas* (guérisseurs indigènes) sont capables de les voir. Elles sont considérées comme de puissantes guerrières et portent des fléchettes empoisonnées.

Chez les Wolofs de Gambie, presque tous les adultes ont une ou deux histoires de petit peuple et en font de savoureux récits. Ils les décrivent ayant une taille de 60 cm environ et l'aspect caractéristique des nains. Si vous en croisez un, il paraît que cela porte grandement bonheur.

Petits Peuples Amérindiens

Les légendes cherokees abondent en histoires de petits peuples. Les Cherokees ont probablement écrit sur eux plus que toute autre tribu. La plupart des histoires en parlent en termes bienfaisants, à quelques exceptions près à propos d'êtres malveillants ou vengeurs. Les

Cherokees avaient trois sortes de petits peuples (*Yunwi Tsunsdi'*), du Laurier, du Rocher et du Cornouiller. Ils pensaient que les fées, pour la plupart, vivaient dans des grottes dans la montagne ou dans des coins de verdure sur les collines. Le peuple du Rocher défend son territoire avec frénésie et refuse tout intrus. Le peuple du Laurier est curieux et amical mais très farceur : si, par exemple, vous êtes en train de faire un panier, ils vous feront faire une erreur et vous aurez tout à recommencer. Et le peuple du Cornouiller aime les humains et cherche au maximum à leur venir en aide.

Dans son livre *Myths of the Cherokee*, James Mooney rapporte que, selon leurs descriptions, les petits peuples atteignent à peine les genoux d'un homme mais sont « beaux et bien formés, avec des cheveux longs touchant presque par terre ». Les Cherokees ont encore une fée, *Petite Tsà wa'sì*, qui, d'après eux, aide les chasseurs à être discrets pour qu'ils puissent chasser silencieusement et sans être vus de leurs proies.

La tribu umatilla en Oregon appelait le petit peuple le « peuple du bâton ». Pour les Choctaw, les fées (*kwanokasha*) aidaient à déterminer le destin d'un enfant. Et la tribu des Shoshones appelait son petit peuple *nimerigar* ; ils leur laissaient libre cours car ils sentaient que ces fées protégeaient leurs territoires. Ils estimaient qu'il ne fallait pas s'approcher de trop près au risque que les nimerigar ne leur décochent une flèche. Les Iroquois avaient les *jogah*, décrits comme atteignant la hauteur du genou, normalement amicaux, mais dangereux envers quiconque manquerait de respect à leur territoire.

Pour les Algonquins, les *pukwudgies* (ce qui veut dire « personne de la nature ») sont le petit peuple de la forêt. D'après leur description, ils sont de la hauteur du genou ou même plus petits, et divisés en plusieurs catégories : les bienfaisants, les mauvais farceurs, et les très dangereux (si on leur manque de respect).

La tribu des Crows appelle leur petit peuple les *nirumbee*. La tribu aurait été sauvée, un jour, grâce à la vision qu'un nirumbee aurait envoyée au célèbre chef crow, Plenty Coups. De nos jours encore, des offrandes sont laissées pour le petit peuple en souvenir de leur aide à la nation crow.

Le peuple mi'kmaq des premières nations du Canada a un grand nombre de légendes sur le petit peuple des collines appelé les

wiklatmu'j (parfois appelé le peuple des Pierres.) Trait commun à la plupart des traditions tribales, ils sont vêtus et parlent comme les Mi'kmaqs. Ils seraient incroyablement rapides et forts. De nos jours encore, des rencontres avec eux sont rapportées. Les Inuits netsilik, eux aussi, font mention de petits peuples dans leurs légendes.

Les Mayas et les Olmèques parlaient de fées en termes similaires, mais les leurs ont leurs demeures souterraines et sont plus rustiques. Plus que des fées, elles correspondraient plutôt aux nains de la tradition européenne. Les histoires des conteurs du Yucatán évoquent des fées qui prêtaient assistance à la construction des temples en rendant le travail plus léger et en aidant à faire tomber plus facilement les pierres à la bonne place. En Amérique centrale, les Yaquis évoquent une ancienne race de petites gens appelés les *surem*, décrits comme très gentils et redoutant les conflits et le bruit.

Il est intéressant de noter que, même parmi les premiers colons blancs aux Amériques, il est fait mention de rencontres avec des petits peuples. Par exemple, l'expédition de Lewis et Clark séjourna en 1804 avec une bande de Sioux sur la rivière Vermillion dans ce qui s'appelle aujourd'hui le Sud-Dakota. Le 25 août, Meriwether Lewis et William Clark accompagnés d'une dizaine d'hommes ont fait une incursion au nord de la jonction de la rivière avec le fleuve Missouri pour aller voir la « montagne du Petit Peuple ». Dans son journal de bord, Lewis note que ce sont des démons avec une grosse tête, d'à peu près cinquante centimètres de hauteur, très vigilants vis-à-vis de toute intrusion sur leur territoire.

Traits Communs des Petits Peuples dans les Cultures Indigènes

Malgré des différences dans les descriptions et les attributs des petits peuples selon les cultures, il est difficile de nier leur existence vu la quantité de traits communs rapportés par les traditions indigènes du monde entier.

En voici quelques-uns :

- *Ils sont farouches et difficiles à voir* : parfois, seuls les cœurs purs peuvent les voir ; et parfois, ils apparaissent aux personnes en détresse ; ou encore, ils apparaissent au crépuscule ou dans la brume. À d'autres occasions, ils surgiront quand un humain fait quelque chose qui les irrite.
- *Ils vivent dans des endroits sauvages et inhabités* : il est exceptionnel que des fées résident dans un endroit déjà peuplé. Mais il peut arriver qu'on les trouve dans des parcs ou même des jardins, s'il y a de la nature sauvage à proximité ou si les gens qui s'occupent de ces lieux sont sensibles au monde des fées.
- *En général, leur taille ne dépasse guère les 50 cm de hauteur* : il existe certains cas où ils sont plus grands ; parfois, quoique rarement, ils sont aussi minuscules que des insectes. Mais la plupart des cultures les situent entre 30 et 60 cm de hauteur.
- *Ils sont très protecteurs de leurs territoires* : dans les descriptions du monde entier, ils apparaissent comme des êtres bienfaisants ; cependant, ils peuvent faire preuve d'hostilité envers quiconque ne respecte pas leurs lieux sacrés.

Personnellement, j'ai eu une expérience avec des êtres du monde des fées qui protégèrent leur territoire avec frénésie. À la fin de l'automne dernier, j'étais dans le Vermont avec David, mon mari, en train de prendre des photos des feuillages d'automne. Comme nous roulions sur une route de campagne isolée, j'aperçus un instant un étang caché derrière un épais rideau d'arbres. Je demandai à David d'arrêter la voiture et sautai dehors ; je me frayai un chemin à travers les arbres et les buissons pour aller photographier l'étang. C'était un ravissant petit étang, presque magique. Mais à peine ai-je atteint la rive que j'entendis les mots : « Va-t'en ! »

Je n'ai pas perçu une voix extérieure, mais elle était très distincte dans ma tête. Je décidai de prétendre que je n'avais rien entendu car je voulais à tout prix prendre la photo. Dès que je pressai sur le bouton, j'entendis de nouveau la voix, cette fois beaucoup plus fort : « VA-

T'EN ! » Je m'arrangeai pour prendre encore une photo ; il y eut une sorte de poussée invisible et je glissai vers l'eau. En tombant, je m'accrochai les cheveux dans une branche et me tordis la cheville. Comprenant qu'il valait mieux déguerpir au plus vite, je courus jusqu'à la voiture.

Je sais que j'aurais dû partir dès le premier avertissement, mais je suis contente d'être restée prendre la photo. En la regardant, je peux sentir la magie de l'endroit. J'imagine que si j'avais pénétré dans cet espace d'une façon plus lente et consciente – au lieu de plonger en avant sans faire attention –, mon accueil aurait été probablement bien différent. Pour le petit peuple, mon arrivée brutale a dû être perçue comme une attitude agressive et manquant de respect.

EXERCICE : COMMENT PERCEVOIR LE PETIT PEUPLE

1. Passez du temps dans un endroit de la nature sauvage en restant tranquille. Il est possible de reconnaître des endroits à fées par une sorte de lumière qui émane d'eux.
2. Approchez-vous doucement puis arrêtez-vous en bordure de l'endroit et « demandez » la permission d'entrer. N'entrez pas si vous recevez en réponse un genre de « non ». Si c'est un « oui », marchez lentement et asseyez-vous.
3. S'il y a quelque chose de comestible à cet endroit (qui ne soit pas toxique) – par exemple une feuille de mûrier –, mettez-en un petit bout dans la bouche et dégustez-le délicatement. Cela aidera à synchroniser votre énergie avec le lieu.
4. Toujours assis dans le calme, présentez lentement votre offrande. (Le mieux ce sont des fruits.) Parlez doucement, expliquant que vous leur avez apporté une offrande.
5. Gardez les yeux quasiment clos. Il est souvent plus facile de les distinguer de cette façon. Peut-être apercevrez-vous un mouvement subtil ou aurez-vous la sensation que quelqu'un vous a frôlé. Parfois, vous saurez que les fées sont là par intuition. Faites-lui confiance. Elle a autant de valeur que ce que vos yeux peuvent discerner.
6. Avant de quitter les lieux, assurez-vous de remercier les fées pour la visite.
7. Pour inviter les fées dans votre jardin, gardez un coin sauvage et n'utilisez jamais de pesticides, encore moins dans le coin choisi. Vous pourriez même envisager de fabriquer une maison des fées en n'employant que des matériaux naturels. Ce n'est pas qu'elles vont venir vivre là, mais elles apprécieront votre tentative et se sentiront les bienvenues.

En général, je *sens* la présence des fées plus que je ne les vois ; en fait, il est rare que je les voie. Mais, lorsque je terminai cette partie sur les petits peuples, je regardai par la fenêtre de mon bureau à la maison

et, incroyable, au sommet du poteau téléphonique, il y avait une très fine mais robuste petite créature, d'à peu près 45 cm de hauteur. Elle était consciente de ma présence et faisait des pitreries, apparemment pour me faire rire. Elle faisait semblant de tomber et basculait d'avant en arrière puis immédiatement reprenait son équilibre et sautillait comme pour dire : « Ha ! Ha ! Je t'ai eue ! » De façon surprenante, pendant qu'elle faisait ses farces, une nuée d'oiseaux se posa sur les lignes de chaque côté d'elle – et nulle part ailleurs. C'était comme s'ils appréciaient eux aussi ses bouffonneries. Je ne sais pas exactement pourquoi elle s'est montrée, mais à mon avis c'était peut-être une façon de célébrer ce que je venais d'écrire.

Les anges dans les cultures indigènes

Alors que chaque culture indigène semble abonder en légendes et anecdotes sur les fées et les petits peuples, les exemples de ce qu'on appelle les anges dans les traditions occidentales sont rares. Pourtant, chez les Cherokees, on trouve les *nunnehi*, une race d'êtres spirituels immortels. Dans la langue cherokee, le mot signifie : « Ceux qui vivent partout », mais il a également été traduit par : « Ceux qui vivent éternellement ». Les nunnehi ont le même aspect que les gens normaux, mais ils peuvent apparaître et disparaître quand bon leur semble. Quand ils se rendaient visibles, ils ressemblaient aux autres Cherokees et se comportaient exactement comme eux.

On racontait qu'ils étaient très serviables avec les Cherokees ; ils montraient le chemin à ceux qui se seraient perdus dans la forêt, spécialement en hiver. Ils hébergeaient les égarés au chaud dans leur abri jusqu'à ce que la personne soit prête à retourner chez elle. Ils avertissaient les Cherokees des dangers qui les menaçaient et les protégeaient dans les temps de disette. L'une des histoires les plus célèbres raconte comment ils ont aidé les gens juste avant la déportation de la Piste des Larmes de 1838 lorsque les Cherokees furent contraints par le président Jackson d'abandonner leur territoire pour marcher jusqu'en Oklahoma, ce qui représentait trois mille cinq cents kilomètres de pistes et voies d'eau. (La marche, au total, a couvert neuf États et presque deux mille kilomètres.)

D'après la légende, les nunnehi sont arrivés dans un village cherokee avant « l'évacuation » et ont dit aux gens de se préparer à partir dans les sept jours. Ils avertirent qu'une catastrophe imminente allait arriver à la nation cherokee, pire que tout ce qu'ils pouvaient imaginer. Pour cette raison, le mieux pour eux serait d'aller vivre avec les nunnehi. Sept jours plus tard, les nunnehi revinrent et conduisirent les gens jusqu'à une grande pierre au flanc d'une montagne. Les nunnehi poussèrent la pierre sans difficulté, révélant une entrée. Plongeant le regard dans le passage souterrain, les Cherokees virent un endroit incroyable, rayonnant de lumière et luxuriant. Plusieurs se précipitèrent dans le souterrain sans un

regard en arrière. D'autres prirent peur et revinrent sur leurs pas. Ceux qui restèrent au-dehors furent ensuite forcés de partir de chez eux et d'entreprendre la longue marche vers l'Oklahoma. Beaucoup croient que ceux qui sont restés avec les nunnehi ont été protégés, les troupes américaines ne les ayant pas trouvés ; ce serait de ce groupe de Cherokees que descendraient ceux qui vivent toujours sur leur territoire natal dans le Eastern Band de la nation cherokee. Il est difficile de dire si c'est un mythe ; en tous les cas, la tradition cherokee déborde d'anecdotes de rencontres avec les nunnehi.

Il existe quelques histoires dans les cultures indigènes, similaires à celle des nunnehi, qui reflètent la vision occidentale des anges. Mais la plupart des peuples autochtones, plutôt que de puiser inspiration et réconfort en des anges associés aux vertigineuses cathédrales européennes, trouvent davantage de guidance en se reliant à leurs ancêtres, à leurs totems alliés, aux esprits de la nature, à Grand-Mère Terre et Grand-Père Ciel.

La sagesse de vos ancêtres

Dans de nombreuses cultures indigènes, le rôle des ancêtres remplace celui des anges. Les ancêtres sont considérés comme des messagers entre la Terre et les Cieux, pouvant servir de canal vers le Créateur, ce qui correspond à la notion chrétienne des anges. Puisqu'ils ont vécu sur Terre, ils seraient en mesure d'intercéder plus facilement pour les vivants. Ils savent ce qu'est la vie sur Terre et comprennent les défis humains et leurs fragilités. En établissant une connexion avec vos ancêtres, vous créerez un sens de continuité qui vous offrira une meilleure compréhension de la personne que vous êtes et de votre origine.

Les Occidentaux estiment souvent que les peuples autochtones vouent un culte à leurs ancêtres, mais ce n'est pas exact. *Vouer un culte* implique l'adoration d'une déité ou d'un être divin. Dans les cultures reliées à la Terre, c'est davantage une vénération ou de la reconnaissance envers ceux qui sont partis avant nous en raison des sacrifices qu'ils ont faits dans leurs vies pour que nos vies soient meilleures.

Dans les traditions tribales africaines, on ne peut insister assez sur la croyance en la bonne volonté des ancêtres. Pour certains Africains, ce sont ses ancêtres qui ont permis à Nelson Mandela de maintenir la paix en Afrique du Sud. À sa sortie de prison en 1990, on raconte qu'il est retourné dans le Transkei sur la terre de ses ancêtres pour leur dire qu'il avait la mission de libérer le pays. Parce qu'il leur a rendu hommage, ils l'auraient aidé et là serait la raison de son succès et de l'augmentation de son « pouvoir ».

Les Maoris sont une autre culture qui vénère profondément les ancêtres. Lors de ma visite en Nouvelle-Zélande, il était fréquent pour les membres du *marae* de se lever et de décliner leur lignage. Il y avait de la fierté à être capable de dépister ses liens de sang en remontant dans le passé. Mais quand ce fut mon tour de me lever et de réciter mon lignage, je compris que j'en savais fort peu sur mes lointains ancêtres. J'ai pu mentionner mes parents et grands-parents et parler un peu de la tribu cherokee, mais c'était à peu près tout. Je viens d'un contexte familial dysfonctionnel, c'est

pourquoi je ne pouvais au début comprendre qu'on rende hommage aux défunts de la famille. Mon désir était de mettre autant de distance que possible entre moi et mes prédécesseurs. Ce sentiment n'est pas exceptionnel. Tous ceux qui ont subi une enfance dysfonctionnelle sont capables de comprendre l'importance de couper les liens avec sa propre famille pour pouvoir se soigner.

Mais, quand j'ai vu l'importance accordée aux ancêtres par les Maoris, j'ai commencé peu à peu à explorer le sens d'une connexion avec mes ancêtres et le bénéfice que ma vie pourrait en retirer. J'en vins à comprendre que nos ancêtres ne résident pas uniquement dans le passé ; ils vivent aussi à l'intérieur de nous dans chaque cellule de notre corps. Que nous en soyons conscients ou non, notre lignée nous influence en permanence, et notre destinée est souvent déterminée par les choses dont nous ne sommes pas conscients. En honorant mes ancêtres, je respecte aussi la place en moi où ils demeurent. Et en explorant mon ascendance avec un sens de vénération pour ceux qui ont vécu avant moi, je remarque que le sentiment de ma propre valeur se renforce.

Pardonner à Ses Ancêtres

Une femme, un jour, me confia que certains de ses ancêtres avaient commis des choses cruelles. Elle demanda : « Comment les honorer alors que ce qu'ils ont fait est si horrible ? » Pour honorer vos ancêtres, il faut d'abord leur pardonner. Si vous ne pouvez pardonner l'acte lui-même (certains sont impardonnables), essayez alors de pardonner à l'auteur de cet acte. Pardonner à vos ancêtres vous permet de libérer des héritages négatifs que vous portez peut-être en vous… et d'empêcher à des schémas familiaux négatifs de se transmettre à la génération suivante. Ainsi, même si vos aïeux étaient loin d'être des êtres célestes, il vous est toujours possible de les vénérer. (Pour plus d'informations sur le syndrome ancestral, voir mon livre *Canalisez votre pouvoir en quatre étapes*.)

Dans les traditions indigènes, on estime souvent qu'une fois acquis le titre d'ancêtre, on devient plus sage et bienfaisant. Quand ma grand-

mère cherokee était en vie, elle était rigide et sévère. Elle n'avait rien de la grand-mère chaleureuse et réconfortante que j'aurais souhaité avoir. Pourtant, après sa mort, je pouvais sentir sa présence ; elle avait l'air d'avoir changé. Elle était plus douce et plus gentille. C'est un sentiment répandu, surtout dans les cultures qui vénèrent leurs ancêtres, que les aïeux deviennent foncièrement le meilleur d'eux-mêmes une fois qu'ils sont décédés.

Demander Aide et Conseil à Ses Ancêtres

Invoquer les ancêtres n'est pas réservé aux cultures tribales ; dans les cultures asiatiques, les gens allument de l'encens sur l'autel des ancêtres pour demander de l'aide à leurs aïeux. Tout le monde le fait. Un exercice qui peut apporter beaucoup de réconfort consiste à entrer directement en contact avec l'esprit d'un ancêtre que vous admirez et à lui demander des conseils. C'est une pratique très traditionnelle dans de nombreuses cultures. Ne vous inquiétez pas si vous êtes un enfant adopté ou si vous ne connaissez pas votre ascendance. Il y a dans votre subconscient un endroit qui sait. (D'ailleurs, des parents adoptifs et leur lignée peuvent être aussi bien vos ancêtres que vos liens de sang.) Avant de donner un séminaire, je fais souvent appel à ma grand-mère cherokee et lui demande de m'assister. Quand je le fais, je me sens ensuite toujours remplie d'un sentiment de calme et de confiance. J'ai obtenu autant de guidance spirituelle en invoquant mes ancêtres que de la part de mes anges et de mes guides, si ce n'est plus.

Vos ancêtres sont une source de bénédictions et de soutien largement inexploitée. Même si vous ne connaissez pas vos ancêtres précis, vous pouvez lancer un appel collectif. Quand vous appelez vos ancêtres à l'aide, vous pouvez leur préciser le défi ou le problème que vous avez à affronter. Vos ancêtres adorent qu'on leur demande de l'aide… alors, appelez-les !

EXERCICES : COMMENT FAIRE APPEL À VOS ANCÊTRES

L'autel des ancêtres : l'autel des ancêtres est une tradition immémoriale. Elle est si ancrée en notre inconscient que même les premiers habitants des cavernes ont créé des autels avec des ossements d'ours sur les pierres en saillie à l'intérieur de leurs cavernes. Les hommes ont toujours installé des autels comme un moyen de communiquer avec le Divin et d'honorer ce qui est important pour eux, entre autres leurs ancêtres. De nos jours, la série de photos qui trône sur le piano est une sorte d'autel des ancêtres subliminal, mais il y a plus de pouvoir dans un autel aux ancêtres créé sciemment. Dédiez simplement un petit coin de votre demeure à vos ancêtres, que ce soit une étagère, un rebord ou une table basse. Le genre d'objets qu'on y installe varie d'une culture à l'autre ; les meilleurs sont ceux qui vous procurent un sentiment d'amour quand vous les voyez. On peut utiliser des photos, des fruits, des fleurs, de l'encens, des bougies, de l'alcool, ou des souvenirs – tout ce qui fait chanter votre cœur. Vos ancêtres sentiront votre amour.

Le cercle des ancêtres : embarquez pour un voyage en méditation et imaginez-vous dans un bosquet avec de beaux arbres. À l'intérieur du bosquet, il y a un antique cercle de pierres. C'est le cercle sacré des ancêtres, une place de pouvoir et de sagesse. Vous pouvez entendre un doux murmure qui semble émaner du sol. Une brume se forme qui annonce l'arrivée de vos ancêtres. Un par un, ils apparaissent en cercle autour de vous. Chacun apporte bénédictions et conseils. Même si vous ne pouvez les distinguer, imaginez leur présence.

L'appel à vos ancêtres : dites simplement : « Ancêtres de près ou de loin, j'invoque vos bénédictions, votre sagesse et votre grâce. Je remercie pour tout ce que je reçois. » Ils viendront. Les leçons qu'ils ont apprises dans leur vie sont absorbées au niveau de l'âme collective de vos ancêtres ; en entrant en contact avec l'un d'eux, vous aurez accès à toute leur sagesse. Les bénédictions de vos ancêtres apparaîtront dans vos rêves, dans les signes autour de vous, ou simplement dans une idée qui émerge.

Beaucoup de gens semblent avoir perdu la notion que nous faisons tous partie d'un héritage béni, d'un espace-temps sacré. Nous sommes à la fois les descendants de nos propres ancêtres et, à notre tour, les ancêtres de ceux qui nous suivent. En honorant vos ancêtres et en écoutant leur appel, vous vous honorez vous-même… car l'âme ancestrale réside en vous.

La quête de vision

La quête de vision est une tradition ancestrale. La plupart des cultures indigènes conçoivent un genre ou un autre de retraite en pleine nature en vue d'obtenir plus de discernement et de réflexion. C'est l'un des moyens les plus universels de rechercher une guidance spirituelle, de saisir quel est notre but dans la vie, et d'obtenir de la clarté sur la direction à prendre pour notre avenir. Le chef Crazy Horse dit en 1850 : « On a besoin d'avoir une grande vision dans la vie et celui qui l'a trouvée doit la suivre – comme l'aigle cherche le bleu du ciel le plus profond. »

Au-delà des sens physiques existe une autre dimension, infinie et éternelle, qui transcende la forme et va au-delà du temps et de l'espace. La soif d'atteindre ce domaine a, tout au long de l'histoire, étreint le cœur des hommes. Des premiers prophètes de la Bible qui marchaient seuls dans le désert en jeûnant et priant pour recevoir une révélation divine aux membres de la tribu partant s'isoler en pleine nature en quête d'une vision, la poursuite d'un monde intérieur, dépassant la réalité physique et quotidienne, a été l'une des plus anciennes traditions de l'humanité.

Dans les cultures indigènes, les quêtes servaient de portail pour pénétrer dans les dimensions spirituelles. Le plus fréquemment, cela impliquait un séjour solitaire dans la nature. À travers ces extraordinaires voyages intérieurs, des visions sacrées révélaient l'orientation et le but de vie personnels. Pour ceux qui vivaient au sein de sociétés reliées à la Terre, la quête de vision était une extension du sentiment mystique lié à la terre sous leurs pieds, au ciel au-dessus de leur tête et à la beauté de la nature, qui infusait chaque moment de la journée dès le réveil. Et bien que la vie était considérée comme un long parcours spirituel où le Créateur parlait à travers chaque lever de soleil, chaque brise du soir, prendre ce temps seul dans la nature leur permettait d'entendre ces messages avec plus de profondeur. Les peuples autochtones savaient qu'ils étaient en permanence environnés de messages et de signes des dimensions spirituelles, et la quête de vision leur offrait un accès plus profond au mystère et aux merveilles qui sont au cœur de la vie.

J’ai conduit des quêtes de vision pendant dix ans. Les expériences que j’ai partagées avec ceux qui venaient à ces retraites ont été parmi les plus gratifiantes de ma vie. (J’ai écrit un livre avec ma fille Meadow dont le titre est *Quest : A Guide for Creating Your Own Vision Quest* [*La Quête : guide pour créer votre propre quête de vision*] pour aider ceux qui le désirent à vivre ces expériences par eux-mêmes.) Partir dans une quête de vision est un puissant moyen de se réinventer et de retrouver un sens d’émerveillement et de connexion à la Terre. Quand les participants arrivaient, j’entendais les mêmes inquiétudes exprimées du fond du cœur : « Qui suis-je ? » ; « Quel est le but de ma vie ? » ; « Comment vivre une vie qui a du sens ? » ; « Comment soigner mes relations ? » ; « Comment approcher l’Esprit de plus près ? » ; « Comment puis-je être heureuse ? » Chaque personne arrivait avec le désir de trouver un espace intérieur sacré qui soit réel, honnête et véridique. Quand les chercheurs de vision s’éloignaient et s’isolaient en pleine nature, des transformations se produisaient peu à peu dans leur conscience. De vieilles mémoires refaisaient surface pour être résolues. Il y avait la confrontation avec la peur. Le sens d’un but dans la vie émergeait. Un état de conscience plus élevé apparaissait. L’inexpliqué et le mystérieux se montraient. La compréhension de soi s’approfondissait et de remarquables transformations se présentaient souvent. Pour beaucoup, la quête de vision était la chose la plus unique et significative de leur existence.

La culture occidentale n’a pas eu, traditionnellement, de rite de passage équivalent. Notre culture n’a pas établi de systèmes spirituels qui nous permettent de prendre un temps pour examiner notre vie, rechercher plus de clarté vis-à-vis de notre avenir, accueillir un renouvellement, ou comprendre le sens plus profond de la vie.

Dans la tradition amérindienne, le chercheur de vision, habituellement, grimpait sur la montagne ou se rendait dans un endroit spécial dans la nature. Leur lieu sacré ou « lieu du rêve » pouvait être une fosse creusée au flanc d’une colline. Il s’asseyait au centre d’un cercle de pierres spécial (une roue de médecine) qui créait un espace consacré et protégé. Souvent, cette place avait été utilisée pour rechercher des visions par la famille depuis des générations. La longueur de la quête de vision était variable selon les tribus ; mais, en général, elle durait quatre jours et quatre nuits sans nourriture (et dans certaines traditions sans eau). John Lame Deer, qui devint plus tard un homme-médecine, décrit la quête de vision qu’il

entreprit au tournant du siècle quand il était un jeune garçon qui s'appelait Johnny Fire :

> « J'étais là, accroupi dans ma fosse à visions, livré à moi-même pour la première fois de ma vie. J'avais 16 ans, portais encore mon nom de garçon et, laissez-moi vous dire, j'avais très peur. Je tremblais, et pas seulement de froid. L'être humain le plus proche était à de nombreux kilomètres de là, et quatre jours et quatre nuits c'était un temps très long. Bien sûr, quand tout serait fini, je ne serais plus un garçon mais un homme…
>
> J'étais drapé par les ténèbres comme dans un tissu de velours. Il semblait me couper du monde extérieur et même de mon propre corps. Il me poussait à écouter les voix à l'intérieur de moi. Je pensais à mes aïeux qui s'étaient accroupis sur cette colline avant moi… J'avais l'impression de sentir leurs présences… Des sons m'arrivaient des ténèbres : les sanglots du vent, le murmure des arbres… Je sentis des plumes ou une aile qui me frôlèrent le dos et la tête… J'entendis une voix humaine… Elle disait : "Tu es ici en sacrifice pour te transformer en homme-médecine. Tu le deviendras un jour." La peur me quitta peu à peu… Je sentais le pouvoir se répandre en moi comme une inondation… Quand le vieux Chest [son oncle] vint me chercher, il me dit que je n'étais plus un garçon. J'étais désormais un homme. J'étais Lame Deer. » [*De mémoire indienne, en quête d'une vision*, John (Fire) Lame Deer et Richard Erdoes.]

Une quête de vision peut transformer votre vie à jamais, en vous permettant de découvrir qui vous êtes réellement. La première chose qui vous est nécessaire est la volonté et l'engagement de vouloir changer. C'est indispensable. Le pas suivant est de prendre un temps en dehors de votre routine et de vos habitudes quotidiennes. Votre retraite peut être aussi simple que de louer un bungalow en forêt, seul pour un week-end afin de faire le bilan de votre vie. Vous pouvez aussi vous installer un coin chez vous où vous retirer, ou encore vous isoler dans la nature.

Quelle qu'elle soit, une quête est un voyage héroïque. Elle peut être un rite de passage qui vous emmène dans un lieu de paix intérieure ; elle peut vous encourager à vivre plus authentiquement. Au bout du compte, j'ai fait de nombreuses et différentes sortes de quêtes de vision et, chaque fois, l'essence de qui je suis et pourquoi je suis là émergeait de plus en plus ; ces journées solitaires ont été essentielles.

Actuellement, de nombreuses façons de s'embarquer pour une quête de vision sont offertes. L'une est de se retirer dans la nature pendant trois ou

quatre jours et d'invoquer une vision qui donne une direction à votre vie. Mais cela peut être aussi simple que de passer un après-midi tranquille dans les bois ou de goûter la solitude chez vous dans une pièce préparée à cet effet.

Embarquer pour une Quête De Vision

Les visions surviennent de maintes façons ; invoquer une vision peut être un processus qui prend la vie entière. Néanmoins, se réserver pour cela un temps spécial donne du pouvoir à votre souhait. Dans le silence d'une quête de vision, nous avons la possibilité d'examiner les cycles récurrents de notre vie et de découvrir quelle est notre place dans la grande trame de la vie.

Votre quête personnelle devrait consister en huit points :

1. *En trouver le but* : quelle est votre raison de l'entreprendre ? Y a-t-il un domaine de votre vie qui a besoin de guérison ? Quand vous définirez le but de la quête, l'univers vous propulsera dans la direction de votre intention.
2. *Bien se préparer* : quel genre de quête allez-vous choisir ? Quelle en sera la durée ? Où cela va-t-il se passer ? Êtes-vous prêt ? Toutes ces questions doivent être résolues avant de partir.
3. *Laisser le monde derrière soi* : pendant la quête, vous quittez le confort de votre environnement. Si vous ne sortez jamais de l'entourage familial, vos décisions et votre existence reposent souvent sur des attitudes répétitives et préconçues face à la vie. Si vous prenez le risque de vous extraire de la routine quotidienne familière, une nouvelle façon de voir votre vie, rafraîchie, peut se révéler.
4. Idéalement, les quêtes se passent dans la nature ; mais passer une journée de solitude chez vous peut représenter une retraite toute simple. Prendre un jour au calme chez

vous pour rester tranquille, vous occuper de vous et écouter vos messages intérieurs peut entraîner d'énormes bénéfices. Assurez-vous d'éviter toute distraction externe comme le téléphone, Internet, les visites, de façon à réellement « laisser le monde derrière vous ». Il est positif de préparer votre coin de retraite en le nettoyant et en le rangeant.

5. *Créer un cercle sacré* : l'une des méthodes pour faire une quête de vision implique la création d'un cercle, de pierres, de pommes de pins, de branchages ou de brindilles à l'intérieur duquel vous resterez assis pendant votre retraite dans la nature (ou chez vous). Fabriquez-le avec conscience. Quand vous êtes à l'intérieur du cercle, imaginez-vous en train de participer à une ancienne cérémonie qui enjambe générations et cultures.
6. *Appeler l'Esprit* : une fois assis et calme, appelez vos alliés spirituels. Appelez les ancêtres, guides, anges, esprits gardiens, animaux et plantes totems, esprits locaux, ainsi que le Créateur. Ouvrez-vous pour recevoir le support et la guérison de la part de vos guides spirituels.
7. *Évaluation de la Vie* : c'est un moment puissant pour un auto-examen. Dans la vie moderne, notre rythme est souvent trop rapide pour prendre le temps d'explorer le but de notre vie. Voici quelques questions à se poser : « Qui suis-je ? Que suis-je ? Qu'est-ce qui donne réellement un sens à ma vie ? Quelles sont mes priorités ? Suis-je satisfait avec ma carrière et mes relations ? Suis-je heureux de la façon dont je vis ? » Pendant cette partie de la quête, vous avez la possibilité d'évaluer votre histoire personnelle et d'affronter vos peurs.
8. *Être ouvert pour recevoir une vision* : la prochaine étape est de lâcher prise et de vous ouvrir entièrement à l'Esprit. Pacifiez le mental. Dans le silence, des visions peuvent apparaître sous forme de signes ou de pensées apparemment dues au hasard mais persistantes. Restez ouvert.

9. *Retour à la maison* : la façon de terminer est aussi importante que celle de commencer. Donnez-vous du temps pour revenir progressivement dans votre vie et intégrer ce que vous venez de vivre. En franchissant le seuil du monde ordinaire, vous sentirez peut-être de la réticence à revenir. Prenez du temps pour découvrir ce que vous avez à rapporter dans la vie normale. Cela peut être aussi simple que de prendre du temps chaque jour pour vous relaxer.

Faire une quête de vision peut être l'événement le plus important de votre vie !

La hutte à sudation

Après (ou avant) une quête, les chercheurs de vision faisaient parfois une cérémonie de hutte à sudation pour obtenir encore plus de clarté sur leurs visions. Une hutte à sudation (ou *sweat lodge*) est un petit enclos couvert au centre duquel des pierres chaudes sont apportées tandis que les participants s'assoient autour des pierres ; de l'eau est versée sur elles pour produire de la vapeur. La cérémonie, accompagnée de la chaleur intense et de l'obscurité, déclenche souvent des visions.

On la considère comme une matrice, et les pierres chaudes – appelées « Êtres de Pierre » – comme le commencement de la vie. Le fait de les chauffer au rouge dans le feu est destiné à les réveiller et à en extraire leur profonde sagesse. Cela les fait remonter à leur source, en leur rappelant qu'elles sont nées dans le feu. J'ai participé à un grand nombre de huttes à sudation et, chaque fois, le pouvoir des Êtres de Pierre m'a touchée au cœur. Toutes les pierres ont un pouvoir inné mais, pour moi, c'est dans la hutte à sudation que leur pouvoir prend vie.

Les huttes à sudation varient selon les traditions indigènes, que ce soit les amérindiennes, celles des pays nordiques, les africaines et les

mongoliennes. On a pu dire que leur véritable origine était d'ordre purement hygiénique, surtout dans le froid de l'hiver quand il était difficile de se baigner parce que les lacs et les rivières étaient gelés. La hutte à sudation était un moyen de rester propre et aussi au chaud. Mais peut-être y a-t-il une profonde association entre propreté physique et propreté spirituelle car dans nombre de cultures, un aspect spirituel s'exprime souvent dans ces bains de vapeur rituels. On parle de la hutte à sudation comme du ventre sacré de Mère-Terre. C'est un lieu de renaissance.

En Finlande, j'ai rencontré un homme qui était un guérisseur lapon traditionnel. Il me parla du pouvoir sacré de leur sauna (équivalent sur beaucoup de points à notre hutte à sudation amérindienne). Il disait que le sauna était un endroit où se relier à Dieu. Là-bas, j'ai reçu en cadeau une statuette traditionnelle en pierre, appelée *saunatonttu* (dieu ou esprit du sauna) ; on me dit de la mettre dans mon sauna pour invoquer les énergies sacrées. Le mot finnois pour la vapeur créée dans le sauna est *höyry*, dont le sens originel était « esprit, souffle, âme ». La tradition ancienne du sauna se perpétue en Finlande et en Scandinavie bien que, la plupart du temps, elle se limite à la notion de propreté et d'un moment familial passé en commun. Mais certains honorent encore la coutume ancienne où le sauna était l'occasion de se relier à l'Esprit. Jusqu'à maintenant, il existe une façon de s'asseoir dans le sauna avec dévotion comme à l'église.

Traditionnellement, les Amérindiens construisaient leur hutte à sudation en courbant du saule, de jeunes bouleaux ou d'autres branches souples ; la hutte était érigée en dôme – en liant les branches avec des bandelettes de peaux ou des herbes hautes pour lui donner à la fin l'aspect d'un bol renversé. Jadis, la structure était recouverte de peaux et de cuirs, d'écorces de bouleau ou de cèdre, de nattes en roseau ou autres matériaux naturels dépendant de la région et de la tribu. Ma tribu, les Cherokees, les fabriquait en bûches recouvertes de boue, d'argile et de plantes qui leur donnaient l'apparence d'un tertre. Mais aujourd'hui, on utilise surtout des couvertures, des tapis et des bâches.

Bien que ce ne soit pas une tradition chez les Maoris, certains aînés avec qui j'ai passé du temps en Nouvelle-Zélande avaient adopté la hutte à sudation amérindienne, lui trouvant une grande valeur spirituelle. Au moins un service social communautaire essentiellement maori (spécialisé

pour les jeunes dans les traitements de désintoxication des drogués et les maladies mentales) utilise une hutte à sudation dans son programme de réinsertion. Les peuples autochtones préhispaniques de la Mésoamérique avaient leur hutte à sudation, appelée *temazcal*. Elle servait aux guerriers à éliminer les traumatismes des batailles ainsi que pour les guérisons et d'autres buts spirituels. Elles étaient permanentes, contrairement aux huttes à sudation mobiles de leurs voisins d'Amérique du Nord. Le *temascal* était construit en roches volcaniques et ciment naturel, habituellement en forme de dôme.

Traditionnellement, une fois la hutte terminée, on construit un grand feu à l'air libre, où sont posées les pierres à chauffer. La plupart des huttes font face à l'est, la direction du soleil levant et de la lune montante. La porte fait également face à la fosse du feu. Un « gardien du feu » s'occupe du feu. Selon le rituel habituel, après une fumigation, les gens pénètrent dans la structure basse en forme de dôme et s'assoient en cercle. Quand tout le monde est installé, des prières sont dites et le conducteur de la cérémonie demande au gardien du feu d'apporter les Êtres de Pierre à l'intérieur. Un « gardien de la porte » soulève le battant de l'ouverture de la hutte pour que le gardien du feu puisse faire entrer les pierres brûlantes. Puis, de façon rituelle, le conducteur verse de l'eau sur les pierres ce qui crée une grande quantité de vapeur. D'autres prières sont prononcées, ainsi que des chants. Trois autres fournées de pierres seront ajoutées ; chacune est dédiée à l'une des quatre directions.

On peut sentir quand l'Esprit est présent. C'est palpable. J'ai vu des gens entrer dans la « matrice » de la hutte et en ressortir transformés. Des miracles se produisent. Une « *sweat* » (comme on les appelle souvent) peut être l'une des plus profondes expériences de votre vie. Je connais peu de choses qui peuvent entraîner le même genre de résultats qu'une hutte à sudation. Si vous décidez de vous embarquer dans cette tradition, *vous devez être très conscient de la personne qui va conduire la cérémonie* à l'intérieur de la hutte. C'est de la plus haute importance. Si les bienfaits peuvent être immenses, les dangers inhérents sont nombreux, tels que des pierres qui explosent, le risque de tomber sur ces pierres chauffées au rouge, une déshydratation sévère, des dommages corporels entraînés par l'inhalation de la fumée, et même la mort. Choisissez avec le plus grand soin. De plus, si vous décidez de le faire, respectez vos limites et n'hésitez pas à ressortir si c'est trop chaud pour vous ou au moindre signe

d’inconfort sérieux. Il y a autant de pouvoir et de valeur (si ce n’est encore plus) à prendre position par rapport à vous-même qu’à tenter de jouer les durs pour plaire aux autres.

EXERCICE : UN SAUNA RITUEL

Tout le monde n’a pas la possibilité de trouver un conducteur de hutte à sudation qualifié, ni d’être suffisamment en bonne santé pour affronter une telle expérience. Une façon, toutefois, de récolter quelques-uns des bienfaits de la hutte à sudation est de s’organiser ce qu’on appelle un « sauna rituel ». Cela peut se passer dans un sauna ou même un bain de vapeur genre hammam. Lavez-vous au préalable. Vous aurez peut-être aussi envie de vous faire une fumigation. En pénétrant dans le sauna ou le hammam, asseyez-vous dans l’obscurité et restez immobile. Invoquez l’Esprit. Invoquez vos ancêtres. Offrez vos remerciements aux quatre vents. Dites des prières pour les autres. Ouvrez-vous aux bénédictions du Créateur. On peut le faire seul, entre amis ou en famille.

Les rêves

Tout le monde n'a pas forcément la possibilité (ni l'envie) de partir en quête de vision ni de participer à une hutte de sudation mais, et c'est loin d'être anodin, vous embarquez chaque nuit dans une autre espèce de quête en explorant le pays des rêves de votre subconscient. Dans la culture occidentale, les rêves sont vus comme des résidus du mental. Pourtant, les peuples autochtones utilisaient les rêves pour prédire l'avenir, gérer les problèmes psychologiques et soigner les maladies. En outre, les rêves révélaient le moment et le lieu adéquats pour la chasse et les plantations, mettaient en lien avec les ancêtres et le Créateur, et aidaient à sélectionner un nom. La création de danses et de chants pouvait aussi venir en rêve. Certains modèles décoratifs de couvertures, peintures, bijoux et vêtements étaient parfois conçus en rêve. Ils étaient alors considérés plus sacrés que les autres, parce qu'ils avaient leur origine dans un rêve.

Pour ces peuples, seule une ligne de démarcation très fine existait entre la vie onirique et l'état de veille. Pendant la nuit, on pouvait avoir accès au Créateur, aux ancêtres, aux animaux totems, aux esprits locaux et à la guidance intérieure. C'est la raison pour laquelle ils accordaient un tel crédit aux messages reçus en rêve.

Chaque tribu possédait ses propres techniques pour obtenir et comprendre les rêves. Mais, nos sociétés s'étant de plus en plus éloignées de la nature, nous avons perdu la faculté d'entrer en contact avec nos rêves directement et facilement comme c'était le cas pour nos ancêtres indigènes ; pourtant, cette faculté persiste dans notre âme ancestrale. L'étude de l'usage des rêves dans les cultures indigènes est fort complexe ; ce chapitre ne fait qu'en effleurer rapidement quelques aspects clés.

Les anciens Aborigènes d'Australie croyaient au pouvoir des rêves. Leur riche et profond monde onirique dépasse largement les rêves endormis et reste encore un mystère pour la pensée occidentale. Mais les rêves nocturnes étaient considérés comme très importants et le partage des rêves et leurs interprétations régulaient souvent les activités quotidiennes. Pour certaines de ces tribus, tout était un rêve avant l'arrivée de l'homme

blanc. Dans les traditions tribales africaines, sont particulièrement respectés les rêves où apparaissent des ancêtres. Certains affirment que ces rêves sont différents, qu'ils semblent plus vivants et plus réels. C'est à travers eux que les conseils et la guidance de leurs ancêtres pouvaient être entendus.

(Pour plus d'information sur les rêves et leur sens, voir mon livre *The Hidden Power of Dreams* [*Le Pouvoir caché des rêves*].)

Traits Communs Des Rêves Dans Les Cultures Indigènes

Les traits suivants sont clairement marqués dans la plupart des cultures indigènes qui accordent un rôle de premier plan aux rêves :

- Les rêves sont vitaux pour que la vie soit un succès. Grâce à cette attitude envers eux, il était plus facile de s'en souvenir et de les interpréter.
- Des personnages surnaturels apparaissent en rêve, offrant des pouvoirs spéciaux ou une information importante.
- Les chamans (hommes et femmes-médecine) sont censés utiliser leurs rêves pour acquérir du savoir.
- On provoque les rêves par des techniques telles que dormir seul dans un lieu de pouvoir ou sacré, ou le jeûne.

Se Souvenir de Ses Rêves

1. *Motivation* : c'est un élément important pour se rappeler ses rêves. Pour augmenter la motivation, il faut d'abord percevoir les rêves comme étant utiles.
2. *Les écrire* : on oublie son rêve très facilement, c'est pourquoi il est important de les transcrire le plus tôt

possible. Les recherches scientifiques ont démontré que rêver s'accompagne de rapides mouvements oculaires (REM de l'anglais *rapid eye movement*). Les dormeurs réveillés pendant la phase rem du sommeil étaient au beau milieu d'un rêve ; ceux réveillés juste après ont raconté des rêves complets ; et cinq minutes après la phase REM, les dormeurs ne se souvenaient plus que de fragments de rêves. Dix minutes après la phase REM, les dormeurs n'ont pratiquement plus aucun souvenir. Ainsi, c'est réellement pendant les premières secondes après le réveil qu'un rêve est encore entièrement net. Par conséquent, il est indispensable que vous écriviez votre rêve tant qu'il est encore frais dans votre mémoire. Il est plus facile de saisir vos rêves si vous gardez votre journal de rêves et un crayon à côté du lit.

Le voyage astral

En plus du voyage onirique, les cultures indigènes ont dans l'ensemble une tradition de voyage astral, auquel on se réfère parfois sous l'expression de voyage hors du corps. Un voyage astral implique que votre esprit soit littéralement séparé de votre corps physique, et se passe habituellement pendant que vous dormez. Il diffère du rêve en ce sens qu'on le prend pour une expérience tangible, et non simplement comme une image qui vient de votre esprit pendant la phase rem du sommeil. En plus du sentiment de séparation du corps physique, il y a une conscience de soi extrêmement claire qui accompagne le voyage astral. Certains en rapportent le souvenir d'une sorte de corde d'argent qui relie le corps physique au corps astral pendant ces déplacements nocturnes.

Le corps astral a différents noms suivant les cultures. Les Hébreux l'appellent *ruach*. En Égypte, c'est le *ka*. Pour les Grecs, c'était *eidolon* et les Romains l'appelaient *larva*. Au Tibet, on s'y réfère comme au *corps du bardo*. Les anciens hindous l'appelaient *pranamayakosha*, les bouddhistes *rupa*. En Allemagne, c'est le *Jüdel, Doppelgänger* ou *fylgja*. Les Grands-Bretons d'autrefois lui donnèrent plusieurs noms : *fetch, waft, tisk*, ou *fye*. Dans la Chine ancienne, c'était le *thankhi*. Le *thankhi* abandonnait le corps pendant le sommeil ; des documents de l'époque rapportent que le corps astral pouvait être vu par autrui. Un grand nombre de ces enseignements chinois anciens ont été découverts sur des tablettes en bois du xvii^{e} siècle qui décrivaient le phénomène de ces sorties du corps.

Certains scientifiques expliquent le voyage astral comme une mémoire ancestrale des temps où – en accord avec la théorie de Darwin – nos prédécesseurs étaient des créatures aquatiques ou volantes. Pour les psychologues, les rêves astraux sont un genre de dépersonnalisation ou un moyen d'échapper à l'enracinement dans la réalité. Par contre, les anthropologues ont trouvé que le voyage astral est commun et profondément intégré aux cultures indigènes. Les croyances du voyageur astral déterminent le schéma de son expérience. Par exemple, au Pérou oriental, le chaman s'imagine quitter son corps sous la forme d'un oiseau.

Certaines tribus asiatiques voient la corde d'argent comme un ruban, un fil ou un arc-en-ciel. Les Africains la perçoivent comme une corde, les natifs de Bornéo comme une échelle. Quelle que soit la façon de définir le phénomène, il apparaît comme une chose commune aux voyageurs astraux de voir une sorte de corde qui relie les corps astral et physique.

Même Si Le Corps est en Prison, L'esprit est Libre

Le voyage astral n'est pas chose inhabituelle dans les pays occidentaux. Nous vivons souvent des sorties du corps mais n'arrivons pas à nous en souvenir. (En fait, pendant qu'on dort, la sensation d'une brusque secousse peut indiquer une rapide et soudaine entrée astrale dans notre corps.) Par contre, les tribus indigènes prenaient les expériences hors du corps comme un fait établi.

Dans mon introduction, j'ai mentionné la rencontre avec un respectable aîné aborigène à la fin d'une conférence que j'avais donnée en Australie sur les rêves et les voyages astraux. Lors de sa première apparition, il portait une tenue traditionnelle en peau de kangourou. Le haut de son corps était en partie dénudé, révélant de longues et profondes scarifications sur sa poitrine qu'on lui avait faites au cours de la cérémonie qui marque le passage du jeune garçon à l'homme adulte. (On frotte de la cendre dans les blessures pendant qu'elles cicatrisent pour rendre les scarifications encore plus voyantes.)

— J'ai entendu parler d'une femme blanche américaine qui est venue ici parler des rêves et des voyages astraux. Je désirais entendre ce qu'elle avait à dire, dit-il.

— Eh bien, qu'en pensez-vous ? lui demandai-je, curieuse de connaître son opinion.

Il répliqua :

— Tout ce que vous avez dit est exact, notamment en ce qui concerne le voyage astral. Tous les aînés voyagent de cette façon ; c'est notre moyen de rester en contact les uns les autres étant donné les longues

distances qui nous séparent. En fait, nous savons dire qui nous a rendu visite pendant la nuit car nous laissons chaque fois un peu de terre de la région où nous vivons. Chaque région a un genre de terre différent et c'est facile de reconnaître d'où elle vient. Mais les jeunes ont oublié les vieilles pratiques.

Il poursuivit en expliquant qu'en tant qu'aîné le plus ancien de la tribu, il rendait visite aux jeunes Aborigènes en prison et leur enseignait le voyage astral.

— Je leur apprends à voyager ; ainsi, même si leur corps est en prison, leur esprit est libre, dit-il.

Les aînés aborigènes d'Australie, les chamans amérindiens, les *sangomas* africains et de nombreux guérisseurs de cultures indigènes à travers le monde pratiquent le voyage astral. Il est aussi à la base d'un grand nombre de religions et de philosophies ésotériques.

Voyager dans Les Nuages

Lors d'une conversation avec Shkotay Maingun (Lumière de la Louve), une Cherokee/Ojibwa du Manitoba au Canada, elle raconta que si un guérisseur traditionnel n'avait pas physiquement la possibilité de se rendre auprès de quelqu'un ayant besoin d'une guérison, il se « déplaçait par les nuages ». Elle ajouta que le voyage était souvent dur et exténuant pour l'homme-médecine ; il fallait un entraînement conséquent pour acquérir une telle faculté. Le porteur de pipe entreprenait le voyage de façon rituelle et entrait par l'esprit de l'arbre sacré au centre de l'habitation. Il n'était pas possible d'entrer autrement que par cet arbre. (Chaque habitation était censée avoir en son centre un arbre-esprit invisible et néanmoins très réel.) Le patient devait de son côté préparer la visite en dormant quatre jours avec du tabac sous l'oreiller. De plus, il fallait poser du tabac et des mets de fête en offrande aux esprits qui accompagnaient le guérisseur. Shkotay expliqua que de puissantes guérisons se réalisaient de cette façon.

Comment Savoir Si Je Fais Un Voyage Astral

Voici quelques indications pour savoir si cela vous est arrivé :

- *Le vol* : les rêves de voyage astral comportent souvent un vol. Les rêves de vol, bras grand ouverts ou en flottant au-dessus d'un paysage, peuvent être un voyage astral. Les rêves de vol ou à l'intérieur d'un avion accompagnent fréquemment des sorties du corps.
- *Le réalisme* : les rêves de voyage astral sont perçus comme encore plus réels que les rêves ordinaires.
- *Croire, enfant, que vous pouviez voler* : la science atteste que les gens qui, enfants, croyaient qu'ils pouvaient voler ou aimaient sauter des arbres ou des toits, ont tendance à rapporter des voyages astraux plus souvent que les autres.
- *Lignes à haute tension* : le corps astral semble perturbé par les champs électromagnétiques. Un genre de rêve très spécial, en général un rêve astral, vous trouve en train de flotter au-dessus ou au-dessous de lignes à haute tension, incapable de vous déplacer au-dessus ou au-dessous d'elles.
- *Vibration* : vous percevez une sorte de vibration, de bourdonnement ou de picotement, spécialement juste au moment de vous endormir.

Aucune étude n'a semble-t-il mentionné de dommages occasionnés par une sortie consciente du corps. En vérité, c'est un acte tout à fait naturel. Il est intéressant de noter que lorsque vous avez une expérience hors du corps, vous ne percevez ni le temps ni l'espace de la façon habituelle. Il se peut que vous soyez légèrement décalé, en avance ou en retard de l'espace temporel. Un autre phénomène unique que l'on peut remarquer – au moment de quitter son corps – est la sensation de vraiment rester dans sa forme physique présente. Pourtant, plus longtemps vous vous séparez de votre corps physique, moins les frontières de celui-ci sont définies, et votre « être » semble se volatiliser en une vapeur nuageuse ou quelque autre substance informe.

Affronter la Peur de Sortir de son Corps

L'un des blocages majeurs au voyage astral est la peur. Même le plus intrépide d'entre nous découvrira, à bien y regarder, qu'il lui arrive de buter de temps en temps sur le mur de la peur lorsqu'il est question de se séparer de son corps. D'abord et avant tout, il y a la peur de la mort – l'idée terrifiante qu'en quittant notre corps physique, nous risquons de mourir. Notre réaction automatique peut être de revenir au plus vite à l'intérieur de notre corps parce que c'est là que nous vivons dans le monde physique. Nous avons tendance à réagir ainsi malgré nos attitudes émotionnelles et nos pensées intellectuelles. Ce n'est qu'en répétant cette expérience maintes et maintes fois que nous pouvons espérer nous libérer de la peur de la mort. C'est un peu comme les premières fois que l'on apprend à nager, on finit par se rendre compte que le corps va flotter – que l'on ne va pas se noyer.

L'autre peur fréquente est : « Vais-je être capable de rentrer dans mon corps ? » ou « Est-ce que quelque chose va s'introduire dans mon corps pendant que je voyage ? » Je peux vous affirmer avec la plus grande certitude que vous retournerez dans votre corps. Il existe suffisamment de preuves attestant, pour ceux qui vivent un voyage astral, qu'ils sont toujours capables de revenir sains et saufs. D'autre part, si vous vous inquiétez au sujet d'entités qui pénétreraient dans votre corps (ce problème est absolument exceptionnel), imaginez avant de vous endormir un bouclier en forme d'œuf qui entoure votre corps. Cette visualisation simple assurera que tout se passe bien.

Le Voyage Astral

1. *Détendez-vous* : au moment de vous endormir, détendez-vous et entrez dans l'espace entre la conscience éveillée et le sommeil. C'est un équilibre très délicat, un état où vous n'êtes pas encore endormi mais plus vraiment éveillé.
2. *Concentrez-vous* : dans cet espace très détendu, les yeux fermés, focalisez votre attention à l'extérieur de votre

corps. Imaginez que vous êtes hors de votre corps en train de toucher un mur éloigné. Si vous éprouvez un picotement ou entendez une vibration, permettez simplement à ces phénomènes d'augmenter leur fréquence. Il va arriver un point où elle sera si haute que vous ne serez pratiquement plus en mesure de la percevoir. Ne vous inquiétez pas si vous ne ressentez aucune vibration, cela arrive aussi à d'autres.

3. *Imaginez* : imaginez que vous poussez légèrement ce mur. Puis mettez-vous à augmenter la pression jusqu'à ce que vous ayez l'impression que votre main, ou votre bras, passe réellement à travers le mur. À ce moment-là, laissez-vous glisser dans le sommeil.
4. *Explorez* : une fois que vous avez appris à quitter votre corps tout en dormant, vous voilà libre d'explorer et observer toutes les choses et tous les endroits que vous voudrez. Dirigez simplement votre conscience vers un endroit ou une personne, et vous vous retrouverez peut-être là. Quand vous avez envie de retourner dans votre corps, imaginez simplement que vous remuez les doigts ou les orteils de votre corps physique. Cela ramènera instantanément votre esprit dans votre corps.
5. *Soyez patient avec vous-même* : après de longues périodes d'essais infructueux, il arrive parfois que ce soit au moment où vous vous y attendrez le moins que vous vivrez votre première expérience de voyage conscient hors du corps.

Devenir invisible

Teiorahkwathe Rob Lahache, un guide mohawk des grands espaces, décrit ce que cela représente de devenir invisible :

« Ce n'est pas tant que l'on devient invisible ; c'est plutôt comme devenir une partie intégrante du paysage. Nous acceptons notre place et notre participation dans l'environnement à un point tel que nous n'apparaissons plus comme une chose extérieure. Comme un brin d'herbe se fond avec les autres, comme les fleurs se mêlent à l'herbe, aux pierres, aux arbres. Un daim ne se détache pas comme une chose extérieure sur la toile de fond, et ça devrait être pareil pour l'homme. Une fois que nous apprenons les leçons de l'harmonie avec notre environnement, toutes les choses peuvent, selon leur choix, se cacher ou être visibles. »

Dans la vie, il y a des moments pour être vu et pour briller de votre lumière personnelle, et il y en a d'autres où il est bon de ne pas être vu. Si, par exemple, vous voulez réellement ressentir la conscience de la forêt ou « voir » les éléments ou saisir un aperçu d'un petit peuple et des esprits locaux, il est intéressant de savoir devenir invisible. La faculté de se rendre invisible a fait partie des pratiques indigènes depuis des milliers d'années. Tous les peuples chasseurs ont pratiqué des formes d'invisibilité ; il était vital de ne pas être vu par leur proie de façon à se jeter sur elle par surprise. C'était autre chose que de rester simplement silencieux – c'était une façon de se dissoudre dans l'environnement.

Des documents sur la faculté de se rendre invisible sont relatés dans des groupes aussi divers que les rosicruciens du xv^{e} siècle en Europe et les chamans, les Aborigènes, et les peuples autochtones d'Amérique du Sud et du Nord. Les *Upanishads* hindous enseignaient l'art de l'invisibilité. Les cultures vaudoues d'Afrique de l'Ouest le pratiquaient elles aussi. Dans certaines sociétés, c'est un art de survie. Une femme me raconta un jour qu'elle avait rencontré un jeune campagnard du Ghana certifiant qu'il pouvait devenir invisible. Quand elle lui demanda comment, il expliqua que c'était très simple : « Suppose que tu as un énorme éléphant en train de charger juste devant toi. Il faut que tu deviennes invisible. Alors –

paf ! –, tu deviens invisible. » Elle ajouta qu'il avait affirmé cela avec une telle sincérité qu'elle l'avait cru.

Devenir invisible ne veut pas dire que vous n'êtes pas là ; cela signifie que l'on ne vous voit pas. Imaginez que vous êtes dans une pièce ou une boutique pleine d'objets. Combien en discernez-vous réellement ? Qu'est-ce qui, d'une façon ou d'une autre, est invisible à vos yeux ? Ce n'est pas que certains objets ne sont pas là mais, simplement que vous ne les voyez pas du tout. Ainsi, dans le cas de l'éléphant en train de charger, le jeune Ghanéen était bien là physiquement mais l'éléphant, simplement, ne le voyait pas.

EXERCICE : COMMENT ÊTRE INVISIBLE

Méthode 1 : *projetez votre énergie et votre attention en avant*. C'est comme si vous ancriez votre énergie ailleurs. Par exemple, il y a peut-être une maison près de chez vous avec un chien dans le jardin qui aboie après tous les passants. Vous pouvez vous exercer à devenir invisible en projetant votre énergie plusieurs maisons plus loin, peut-être sur un arbre. Imaginez que vous touchez cet arbre et l'examinez de tout près. « Sentez » que vous êtes contre l'arbre. Si vous faites cela en passant devant le chien, il devrait ne pas vous voir. (Conseil : Si vous vous interrompez un instant pour vous féliciter de votre succès, le chien vous apercevra très probablement.) N'avez-vous jamais entendu quelqu'un qui a eu un accident dire : « Mais je ne les ai pas vus ! » Cela arrive très souvent parce que parfois quand les gens sont en train de conduire, ils pensent à leur destination lointaine ou bien leur esprit est ailleurs et, à cause de cela, ils semblent invisibles.

Méthode 2 : *devenez votre environnement*. Ne bougez pas. Respirez lentement. Devenez tout ce qui vous entoure et fondez-vous dans le paysage. Laissez votre personnalité individuelle se dissoudre. Connectez-vous au plus grand tout. Devenez, par exemple, les nuages, les arbres, ou l'écureuil en équilibre sur la branche. Donnez de l'expansion à votre attention, en dehors de vos limites corporelles. Fondez-vous à tel point que vous ne vous détachez plus, où que vous soyez, même avec des gens ou au milieu d'une foule. Si vous voulez redevenir « visible », tapez fermement du talon sur le sol et vous devriez revenir.

Méthode 3 : *marchez beaucoup plus lentement, fluidement, d'une façon beaucoup plus étudiée*. Accordez vos mouvements à la cadence de la forêt. C'est la meilleure méthode si vous voulez aller dans la nature et croiser des animaux ou un petit peuple. Dans la vie, nous avons une certaine allure rapide et mécanique pour nous déplacer d'un endroit à l'autre. Le problème est que si nous avançons avec cette démarche dans la forêt, les animaux et la végétation vont souvent trouver ce mouvement discordant et intrusif.

L'une des rares choses que ma mère m'a apprises des traditions cherokees est une certaine façon de marcher dans les bois en bougeant à pas furtifs. (À mon avis, elle était utilisée par toutes les tribus, pas seulement les Cherokees). Elle me montrait comment faire des enjambées

plus courtes et dérouler le pied des orteils au talon (et non du talon aux orteils comme les Occidentaux). Elle expliquait que mon poids en marchant devait basculer sur le bord externe du pied. Cette façon de marcher, d'après elle, me mettrait en rythme avec le monde naturel environnant. De plus, on peut « voir » davantage en allant si lentement.

Quand j'ai parlé de mon intention d'inclure dans ce livre un passage sur l'invisibilité, certains ont été perturbés ; ils s'efforçaient dur dans leur vie de se rendre plus visibles et qu'on les remarque, particulièrement ceux qui voyaient la vieillesse approcher. Ils avaient l'impression qu'on les ignorait ou tout bonnement qu'on ne les voyait pas. Mon conseil est celui-ci : si vous désirez être plus visible dans la vie, tenez-vous droit et imaginez que votre champ énergétique rayonne dans toutes les directions. Imaginez que vos pieds sont de puissantes racines plantées dans la terre et que vos branches majestueuses plongent loin vers le haut… et que vous êtes une *grande* énergie. En général, cela fonctionne bien. Mais de toute façon, même si ce que vous voulez est d'être plus visible dans la vie, cela vaut la peine de développer la faculté énergétique de vous rendre invisible. C'est un talent qui vous apprend comment moduler votre champ énergétique, ce qui à son tour vous permettra d'aller et venir plus facilement entre cette réalité et l'autre dimension comme le faisaient les chamans d'autrefois.

Changer de forme

Modifier sa forme est une tradition qui existe dans la plupart des cultures indigènes. Il s'agit pour une personne de se métamorphoser en un animal ou toute autre forme. Ce phénomène est toujours pratiqué dans de nombreuses sociétés traditionnelles et il est intéressant d'apprendre à le faire vous-même.

Par un chaud après-midi d'automne, j'étais assise au bord d'une rivière qui s'écoule à travers les monts du Nouveau-Mexique avec mon ami et instructeur Dancing Feather. Tout en contemplant les eaux sinueuses, il fit mine de rien allusion au fait qu'il devenait de temps à autre un renard. Il ajouta que son père et son grand-père avaient eux aussi cette faculté. Bien que j'aie du sang cherokee, ayant été élevée dans la culture occidentale, je fus un peu sceptique et lui demandai :

— Dancing Feather, tu veux dire que tu te mets dans une espèce de transe et *imagines* que tu es un renard ?

Il me regarda et resta silencieux un long moment. Il finit par répondre :

— Non, je deviens réellement un renard.

J'étais décontenancée. Je savais que Dancing Feather disait toujours la vérité, mais mon éducation occidentale me faisait douter que quiconque puisse réellement se muer en renard. J'étais assaillie de questions. Que se passe-t-il réellement au cours d'une expérience de métamorphose ? Comment se fait-il que tant de gens, depuis les temps les plus reculés, continuent à croire que c'est possible ? Et quel est l'intérêt de ce changement de forme ?

Il existe de nombreuses théories à ce propos. Selon certains scientifiques, il y a un centre neurologique dans le cerveau des mammifères qui se trouve au sommet de la colonne vertébrale et offrirait cette capacité. (Nous partageons ce centre primitif avec d'autres espèces, entre autres les primates et les chiens de prairie.) Cette partie du cerveau enfermerait des pouvoirs originels que nos ancêtres savaient faire fonctionner mais que nous avons oubliés depuis longtemps. Carl Jung a

postulé qu'existerait un inconscient collectif commun à tous les humains, réceptacle de la sagesse universelle contenue dans des images archétypales, et qui pourrait aussi expliquer ces métamorphoses.

J'ai rencontré des Anciens de diverses cultures traditionnelles qui attestent que le changement de forme n'est pas simplement un exercice de visualisation créatrice – il est une véritable métamorphose. Il y a des raisons de croire qu'ils disent vrai. Dans la pensée occidentale, nous estimons que la réalité ordinaire est la seule qui existe. Pourtant, nous sommes entourés d'une multitude de réalités tout aussi réelles, tout aussi viables. Que nous ne les voyions pas ne signifie pas qu'elles n'existent pas. Voici un exemple qui pourrait aider à comprendre : imaginez que vous vivez dans une région isolée et avez une radio qui a été bloquée sur une seule station, uniquement de la musique classique ou uniquement du jazz. Si vous n'avez jamais entendu que cette station, vous aurez tendance à penser que c'est la seule qui existe. Toutes les stations sont là, seulement votre radio est bloquée sur une seule d'entre elles. Pourtant, si un jour ou l'autre il vous est possible de tourner le bouton, vous serez gratifié d'une quantité innombrable de stations. C'est un exemple rudimentaire mais il peut aider à concevoir les différentes dimensions.

Employer ces techniques a une valeur dans la vie de tous les jours, que ce soit des voyages imaginaires ou que l'on entre réellement dans d'autres dimensions. L'expérience de changer de forme enrichira votre existence. En imaginant que vous êtes un animal (ou une pierre ou une plante), vous vous mettrez à expérimenter la vie sous une différente perspective. Voir la vie par les yeux d'un moineau ou même à travers la perception d'un caillou élargira vos frontières, ce qui vous donnera une façon plus ample de voir le monde. Quand les hommes sont atteints de myopie, capables seulement de voir le monde à travers le point de vue limité de leur propre expérience, ils deviennent enclins aux préjugés et aux jugements de valeur, ce qui peut se révéler néfaste pour eux ainsi que pour l'univers qui les entoure.

EXERCICE : CHANGER DE FORME

1. Fermez les yeux et laissez-vous aller en une profonde détente. Je vous suggère d'avoir un ami qui joue du tambour en un rythme très régulier et continu. (C'est une méthode

traditionnelle pour le changement de forme.) Ou mettez de la musique de relaxation, pour vous aider à entrer dans un état modifié de conscience.

2. Imaginez que votre corps se métamorphose en une autre forme. Choisissez ce que vous voulez. Prenez tout votre temps pour pleinement expérimenter la façon dont cet être perçoit les choses.

3. Les yeux fermés, laissez votre corps bouger subtilement, presque imperceptiblement, tout en vous sentant muer en une autre forme.

4. Imaginez vraiment que vous êtes devenu cet animal, cette plante ou ce minéral, ou même une autre personne. Faites participer tous vos sens. Imaginez ce que vous sentiriez, goûteriez, entendriez, ressentiriez. Si, par exemple, vous devenez un loup, imaginez que vous avez un sens décuplé de l'odorat. Si vous devenez un aigle, votre vision sera très perçante et vous verrez de très loin.

5. Après coup, tant que c'est encore frais dans votre mémoire, prenez des notes sur ce que vous venez de vivre.

Quand vous êtes capable de voir le monde à travers le vécu de quelqu'un ou quelque chose d'autre, votre compassion gagne beaucoup en profondeur. Par exemple, si vous avez eu une terrible dispute avec votre époux et que vous vous transformez en lui pour voir les choses de son point de vue, il se peut que vous voyiez votre colère s'évanouir. Ou si vous déprimez parce que vous avez raté une promotion à votre travail, vous pourriez vous transformer en merle pour voir la vie à travers ses yeux et comprendre finalement que l'univers est bien plus vaste et merveilleux que la simple arène de votre lieu de travail. Votre insatisfaction pâlira en comparaison de la joie de voler et l'euphorie de laisser fuser vos trilles.

Il m'arrive de m'imaginer voir par les yeux de quelqu'un d'autre. Quand je suis capable de voir le monde à travers ses yeux, cela me permet d'avoir plus de compassion et de compréhension. J'ai trouvé cela d'une aide précieuse dans des situations particulièrement épineuses avec autrui. En voyant les choses à travers leurs yeux, je suis en général moins critique à leur égard.

Activer l'âme indigène en vous signifie reconnaître que nous vivons au sein d'un univers mystérieux et splendide. Vous savez alors que la Création est peuplée d'êtres spirituels, d'esprits locaux, de petits peuples, d'anges et d'ancêtres ; et vous savez qu'il y a des moyens de voyager dans ces dimensions par les quêtes de vision, les histoires des conteurs, les

rêves, les voyages astraux et les changements de forme. Lorsque vous pénétrez dans une perception indigène de la réalité, l'univers devient plus riche et plus plein. D'une façon tout à fait pratique, cela vous aide à voir la vérité dans la vie. Au lieu de croire ce que vous voyez et entendez, vous croyez davantage et faites confiance à ce que vous ressentez et savez du fond du cœur. Vous découvrirez que vous êtes devenu conscient des vérités plus profondes de la vie, et vos décisions en tiendront compte. Cela peut véritablement transformer votre vie.

CHAPITRE 5

LE JUSTE LIEN DE PARENTÉ : UN ÉQUILIBRE SACRÉ

— Je crois que l'un de ces fadas « C'est la fin du monde » est passé cette nuit et nous a laissé leur pub à la porte, annonça David, mon mari, d'un air amusé en jetant le journal du matin sur la table de la cuisine.

— Quoi ? Tu plaisantes ? répondis-je en versant le café annonciateur de notre rituel pour démarrer la journée, lire le journal en buvant notre café.

— C'est vraiment un truc bizarre. Il y a un grand carton sur le porche couvert de messages écrits à la main – ça parle de changements terrestres, de la fin des temps, d'anéantissement par le feu. Tu sais, le genre de blabla habituel de ceux qui nous prédisent chaque fois que c'est la fin du monde. Mais ce qui est bizarre est qu'ils nous aient mis ce carton plutôt qu'un imprimé.

Je me pétrifiai soudain, cafetière en l'air.

— Heu… Je ravalai ma salive. En fait, je crois que c'est moi. Je crois que j'ai écrit tout ça sur le carton en plein milieu de la nuit… et puis j'ai complètement oublié !

— Mais de quoi tu parles ? demanda David d'un ton dérouté.

Je me rappelais soudain ce qui s'était passé. J'avais eu un rêve très puissant en pleine nuit. Il semblait si réel… et contenait un message impérieux et apparemment prophétique. Vivement perturbée par le rêve, j'avais titubé dans le noir jusqu'au porche d'entrée pour respirer de l'air frais.

Il y avait un carton à côté de la porte que j'avais posé là la veille pour le mettre au recyclage et, bizarrement, il y avait aussi un marqueur qui traînait là. Dans la lumière diffuse du réverbère, assise sur le porche en pyjama, j'avais attrapé le marqueur pour consigner mon rêve. J'ai rempli frénétiquement chaque côté du carton, il me fallait ne rien laisser de côté, le rêve semblait de la plus haute importance.

Après avoir griffonné le rêve sur le carton, j'étais rentrée, retournée au lit et m'étais rendormie. En me réveillant le matin, je n'avais plus aucun souvenir du rêve ni de l'avoir noté. Mais j'étais reconnaissante de mes gribouillages qui témoignaient de mon passage nocturne ; ce rêve est jusqu'à maintenant l'un des plus marquants de ma vie.

Il se passait dans le futur. Je flottais, loin au-dessus de la Terre et regardais vers le bas ; il semblait que quelque chose de terrible était arrivé à la planète. Je ne comprenais pas ce que c'était, mais tout n'était plus que feu et chaleur suffocante… et d'énormes souffrances. En me rapprochant de la surface, je pus voir à travers le toit d'une maison ; deux enfants étaient là. Ils semblèrent se rendre compte de ma présence et levèrent tous deux la tête d'un air implorant, l'air de dire : « *S'il te plaît, fais quelque chose*. » Le rêve comportait d'autres éléments, mais le sens général était un sentiment de désespoir et d'urgence. C'était comme un appel au secours nous suppliant de faire tout notre possible pour empêcher ce désastre d'arriver dans le futur.

J'étais également consciente, dans mon rêve, que ce que je voyais était une forte probabilité pour notre avenir collectif mais n'était *pas* une fatalité gravée dans la pierre. Je savais que le destin éventuel de la planète pouvait être autre, à condition d'un changement de paradigme dans la conscience. À condition de vivre dans « le juste lien de parenté ». Et je savais qu'il incombait à chacun de nous de faire que ce soit différent.

Voilà ce que je sais : nous vivons actuellement une époque qui doit affronter le plus grand défi de l'histoire de notre planète. Nous tenons entre nos mains la possibilité de façonner le destin du monde par nos actions, nos pensées et nos rêves. Le potentiel pour cette évolution capitale n'a jamais été aussi grand, mais la responsabilité qui l'accompagne peut paraître écrasante. On peut aisément se sentir désespéré devant la charge d'événements démoralisants et sombrer dans la peur, l'apathie et l'inaction. Mais ces attitudes, bien que compréhensibles, sont un luxe que nous ne pouvons plus nous accorder.

Depuishier, en vingt-quatre heures, plus de cent mille hectares de forêt vierge ont été détruits à travers le monde. Treize millions de tonnes de déchets toxiques ont été relâchées dans l'environnement. Plus de vingt et

un mille personnes sont mortes de faim, essentiellement des enfants. Et cent cinquante à deux cents espèces végétales et animales ont été menacées d'extinction à cause des agissements humains ; c'est mille fois plus que le rythme naturel. *Et tout cela depuis hier*.

La débâcle écologique en train de se produire dans notre environnement trouve son écho dans le paysage intérieur de l'âme. Beaucoup d'entre nous sentent que notre vie intérieure est devenue plus misérable. Nous crions famine de nous sentir à nouveau connectés aux forces de la nature et au sens sacré de la vie. Nous mourons d'envie de retrouver un lien de parenté viable avec les montagnes, les arbres et le ciel. Dans les replis les plus profonds de notre être, notre âme est en quête de ce lien, elle est à l'affût et lance des filaments d'énergie pour essayer de le récupérer.

Malgré cette apparente déconnexion, pourtant, le lien intime entre notre âme et la nature existe toujours. Mais ce cordon ombilical qui nous relie au sang de la Terre est tellement distendu qu'il est en danger de se rompre. Il est désormais plus urgent que jamais de renforcer ce cordon afin que l'énergie vitale puisse à nouveau affluer de la Terre jusqu'à nous et de nous vers elle.

La plupart des gens en Occident voient le monde comme s'il contenait des choses séparées et sans lien. Ils ne considèrent pas qu'ils font partie de la nature, mais plutôt même qu'ils sont quelque chose de plus grandiose qu'elle. C'est pourquoi, dans cette société, nous ne tenons pas compte de l'impact écologique de nos actions. Nous ne nous rendons pas compte que chaque action a un filament qui la connecte au reste du monde. Il ne fait pas de doute que les défis que nous devons affronter sont bien réels. Les problèmes qui menacent le bien-être de notre espèce et de la planète tout entière sont considérables et immédiats.

Les nouvelles quotidiennes que nous présentent les médias sont à la fois terrifiantes et vraies. Pollution, guerres, destruction environnementale, réchauffement planétaire, retombées radioactives, fracturation hydraulique, grippe pandémique, Frankenfood, invasion de la vie privée, surpopulation, OGM, saccage des territoires et des espèces animales en danger… nous sommes en permanence confrontés aux signes de crises actuelles et imminentes. Mais nous sommes beaucoup moins bien informés sur les efforts enthousiasmants qui sont faits pour enrayer cette marée de catastrophes. Il est essentiel de rendre hommage à ces réussites

qui encouragent foi et confiance en l'avenir. *Et notre confiance sera un levier puissant pour déterminer si nous nous dirigeons vers un futur lumineux ou l'anéantissement planétaire.*

Les opinions que nous avons tous en tant qu'individus (et en tant que société) ont un impact considérable sur nos vies. Notre conception occidentale actuelle du monde est le pillage de l'environnement, qui se reflète dans les relations que nous avons les uns avec les autres et avec la Terre. *Mais les opinions peuvent changer*. Activer l'âme indigène en vous signifie que vous vivez dans un lien de parenté juste avec les forces de la nature aussi bien qu'entre humains. Ce n'est pas toujours facile dans un monde qui nous sépare de plus en plus du courant biologique et naturel de l'univers, mais l'effort en vaut la peine ; même une personne à elle seule peut faire que ce soit différent. Il suffit d'un phare pour guider les navires en toute sécurité vers le rivage et d'une bougie pour illuminer un endroit plongé dans l'obscurité. *Vous pouvez être cette lumière pour les autres*.

Charlie Soap est un avocat cherokee ; il a produit le film *The Cherokee Word for Water* [*Le Mot cherokee pour l'eau*] et fut le mari de la chef principale Wilma Mankiller (maintenant décédée). Voici ce qu'il disait du mode de vie de sa tribu :

> « Bien avant que les États-Unis n'existent, la société cherokee était fondée sur des principes démocratiques. Ils étaient guidés par un esprit d'équilibre entre soi et la communauté, entre les Anciens et les jeunes, entre les hommes et les femmes. »

Vivre en équilibre et dans un « lien de parenté juste » signifie être dans une relation respectueuse et en harmonie avec toutes les dimensions de la vie, que ce soient les gens, les plantes et les animaux, jusqu'à la planète entière et au-delà – et dans ce dernier chapitre vous apprendrez comment le mettre en pratique. Vous allez aussi découvrir comment endosser votre rôle sacré de Gardien de la Terre, et comprendre la force des cérémonies et des rituels pour maintenir l'équilibre. Au plus profond de vous, vous savez vivre dans une relation juste avec tous les aspects de votre vie. Cette conscience est endémique au mode de vie indigène dans sa globalité. Vivre dans un juste lien de parenté représente, fondamentalement, un profond changement d'identité… en s'unissant et en fusionnant avec la nature plutôt qu'en se sentant séparé d'elle.

En activant l'âme indigène en vous, vous allez voir l'univers tel qu'il est réellement… des circuits d'énergie en spirales enchevêtrées. Sous l'apparente rigidité des formes solides et différenciées existe un champ vibrant et unifié d'énergies fluides qui les imprègnent. Vous comprendrez que la Terre, dans toutes ses facettes, est vivante. Ce n'est pas une notion romantique. La Terre a une conscience et une sensibilité. Nous sommes des membres de sa famille. En 1933, le vénérable chef Luther Standing Bear décrivait en ces termes la justesse des liens qu'entretenaient les Lakotas traditionnels avec leur territoire et les animaux :

> « Le lien de parenté avec toutes les créatures de la Terre, du ciel et des eaux était un principe concret et actif. Il existait un sentiment de fraternité envers le monde animal et des oiseaux qui permettait aux Lakotas de vivre en toute sécurité parmi eux ; et certains de la tribu se sentaient si proches de leurs amis à plumes et à poils que, comme des frères, ils parlaient la même langue.
>
> L'ancien Lakota était un homme sage. Il savait que le cœur de l'homme coupé de la nature devient dur ; il savait que l'absence de respect pour ce qui pousse et ce qui vit entraîne l'absence de respect pour les humains… Pour un Indien, l'esprit de la terre natale lui est apparenté ; il le restera jusqu'à ce que d'autres hommes soient capables de prédire et rencontrer son rythme. » [*Land of the Spotted Eagle*, Boston and New York : Houghton-Mifflin, 1933.]

Devenir un Gardien de la Terre

Prendre votre rôle de Gardien de la Terre signifie que vous vous engagez à vivre dans un « lien de parenté juste » avec le monde qui vous entoure. Votre existence est en harmonie avec la nature et vous sentez littéralement le pouls de la Terre battre à l'intérieur de vous. En conséquence, l'esprit de la planète fleurit en votre âme. Les rivières sont votre sang, le vent votre souffle. Vous percevez le monde environnant d'une autre manière. Votre prise de conscience en devenant un Gardien de la Terre sera palpable. De façon invisible mais tangible, vous sentirez l'impact profond que vous aurez sur les autres et la planète tout entière.

Un petit changement de direction peut tout transformer. Comme John Muir le disait : « En essayant de sélectionner une chose parmi les autres, on se rend compte qu'elle est rattachée à tout le reste dans l'univers. » Un seul changement peut entraîner des résultats jusqu'à l'autre bout du monde, que ce soit sur un plan physique ou spirituel. En ajoutant ou en retirant une pierre d'un ruisseau, on peut en changer le cours à tout jamais. La même chose se produit dans la conscience. Si ne serait-ce qu'une seule personne fait ce changement de conscience et active l'âme indigène en elle, le monde change. D'un point de vue aborigène, toute chose laisse une trace sur le lieu où elle se produit. Chaque événement important, chaque activité, crée une sorte d'écho vibrationnel qui pourra être perceptible dans le lointain futur. Votre conscience compte. Quand vous plantez des graines de compassion, d'amour et de solidarité, elles vont fleurir pour les générations futures.

Voici un exemple de l'impact dans la nature d'un simple changement qui s'est produit. En 1926, on a tué tous les loups du parc national du Yellowstone. Le résultat est que les élans et les cerfs, n'ayant plus leurs prédateurs naturels, ont proliféré. Parce qu'un seul élément avait été enlevé de l'écosystème, toute l'écologie changeait. Par la suite, de 1995 à 1997, on réintroduisit quarante et un loups dans le Yellowstone. Bien que ce soit une petite quantité de loups pour une grande superficie de plus de 4 800 km², il se passa une chose étonnante. Il en résulta une incroyable

explosion de biodiversité. Les loups sont des prédateurs et ils prennent des vies, mais ils donnent aussi de la vie à un environnement. Quand il n'y avait plus de loups, il y avait trop de cerfs et d'élans qui broutaient, et ils ont provoqué une érosion dans les vallées. Dès la réapparition des loups, les élans évitèrent les vallées où ils auraient été des proies trop faciles ; alors les buissons, les fleurs, les plantes et les arbres ont repoussé. Les bosquets de bouleaux et de saules se propagèrent là où il n'y avait quasiment plus que des terres arides.

Le paysage s'est considérablement transformé en l'espace de quelques années. Les nouveaux arbres ont offert refuge à un plus grand nombre d'oiseaux et les baies des buissons ont offert un complément de nourriture aux ours. Les berges des rivières n'ont plus été défoncées par les élans, les bassins se sont reformés ce qui a stabilisé le cours des rivières, et l'eau a retrouvé sa limpidité. Les castors ont construit davantage de barrages ; et davantage de loutres, de rats musqués et de canards se sont installés. Les loups chassèrent les coyotes, ce qui impliqua que le nombre de rongeurs qui survécurent à l'appétit des coyotes augmenta, et donc également le nombre des aigles à tête blanche et des faucons qui mangent les rongeurs. La population en baisse des renards prospéra puisqu'il y eut moins de coyotes pour les chasser. Un petit changement fit une *énorme* différence.

Dans la tradition indigène, la conscience de l'impact de nos actions sur les générations futures ne s'interrompt jamais. Il est dit que personne ne devrait jamais prendre une décision importante sans en considérer l'effet sur la septième génération à venir. Comme le monde serait différent si, tous, nous adhérions à ce principe ! Nous aurions encore de luxuriantes forêts vierges, de l'eau pure, de l'air pur. Ce sont des choses matérielles, mais le soin et la conscience de l'esprit indigène que nous pouvons cultiver en nous-mêmes font aussi partie de notre héritage spirituel. En tant que Gardien de la Terre, la clarté d'esprit, la force, la vigilance et l'ardeur que vous activez en vous sont loin d'être des choses anodines. Elles peuvent en vérité être votre legs pour l'avenir.

INVITER LES FORCES NATURELLES DANS VOTRE VIE

Quand vous devenez un Gardien de la Terre, le langage rythmique de la nature se met à chanter en vous. Chaque élément de la nature – chaque fleur, chaque oiseau, chaque arbre – a son langage unique et sa propre cadence. Si vous prenez le temps de vous arrêter et rester en silence, vous pouvez percevoir ces rythmes à l'intérieur de vous parce que vous faites partie de ces cycles naturels.

> « *J'ai passé une fois la nuit dans le bush australien en compagnie de quelques Aborigènes pitjantjatjara et nous avons dormi dans le lit d'une rivière à sec. Quand je me suis réveillée, j'ai ouvert les yeux juste à tant pour voir la dernière étoile se dissoudre dans le ciel gris de l'aube. Tout était si calme. Peu à peu, avec le premier rayon de soleil qui déferla sur le paysage comme une vague immense, s'éleva un bourdonnement venant d'une sorte d'insectes puis d'une autre qui se joignirent en un chant de réveil. Quand les oiseaux s'y mirent aussi, ce fut comme un orchestre symphonique où, un à un, les instruments éclataient en un crescendo généralisé. Je ressentais le rythme de la Terre jusque dans mes os ; je l'inspirais de tout mon corps. C'était comme un gigantesque battement de cœur qui montait en moi et m'enveloppait. Et en même temps que cette pulsation, un désir lancinant m'envahissait, une profonde nostalgie pour quelque chose dont je ne me souvenais quasiment plus tout en sachant que je l'avais perdu.* »

Comme la nature qui disparaît autour de nous, nous perdons intérieurement de grands pans de vie sauvage également. C'est comme si le sol fertile de l'âme dépérissait progressivement. Au jour le jour, en perdant une partie de notre patrimoine naturel extérieur, notre héritage intérieur diminue d'autant. Les mémoires ancestrales de la vie au cœur de la forêt sont remplacées par les scènes de trafic en fin d'après-midi et les sons des marteaux-piqueurs. Les sirènes couvrent les chants d'oiseaux. Quelque chose en nous est en train de mourir à mesure que l'abîme entre les humains et le monde naturel se creuse.

Nous avons appris dans les chapitres précédents de nombreuses pratiques pour raviver l'âme indigène en nous mais, pour que le processus soit complet, il nous faut aussi activer les forces naturelles dans notre vie quotidienne. Voici six moyens à votre disposition :

1. Devenez la Terre.

2. Passez du temps dans la nature, sauvage si possible.

3. Marchez pieds nus sur la terre.

4. Voyagez intérieurement dans la nature.

5. Importez de la nature chez vous.

6. Cultivez la gratitude.

1 – DEVENEZ LA TERRE

Quand vous commencez à considérer la planète comme un organisme vivant et conscient, votre perception de votre relation avec elle se transforme. Cela va à son tour affecter votre façon de vivre qui reflétera l'expression de cette relation. Un excellent moyen pour déclencher cette connexion est de faire un voyage intérieur en méditation pour imaginer que vous vous métamorphosez en la Terre. Comme la pratique de se transformer en renard ou en arbre, ainsi que nous l'avons vu au chapitre 4, faire un avec la planète est une ancienne tradition chamanique, reconnue depuis toujours.

EXERCICE : DEVENIR LA TERRE

Fermez les yeux. Entrez dans un espace méditatif et imaginez votre corps qui commence à grandir dans toutes les directions… qui devient de plus en plus grand… si grand, en fait, que vous vous percevez comme le globe terrestre. Sentez l'intensité de la chaleur au coeur de vous-même. Permettez à la température des océans de vous rafraîchir. Sentez votre façon de pivoter autour de la puissante force du soleil. Le jour devient nuit qui devient jour à nouveau. Ressentez la chaleur et la lumière du soleil sur une moitié de vous tandis que l'autre côté repose dans l'obscurité. Vous êtes dans cet équilibre permanent. Quand la chaleur de l'été brille sur une moitié, la froidure de l'hiver enveloppe l'autre. Vous tournoyez dans un cosmos immense et infini.

2 – PASSEZ DU TEMPS DANS LA NATURE, SAUVAGE SI POSSIBLE

D'un point de vue scientifique, la nature, avec tout ce qui nous entoure, est composée d'atomes, l'unité de mesure qui est à la base de l'univers. Pourtant, en examinant un atome, on s'aperçoit qu'il n'est pratiquement que de l'espace vide. Sa plus grande partie est du vide, parsemé de minuscules quantités de matière, ce qui ne va pas sans rappeler le vide de l'espace extérieur parsemé d'étoiles et de planètes. Mais ce vide n'est pas stérile, froid et dénué de vie. Il contient de l'énergie en puissance qui attend de naître. Il est la force invisible qui maintient la cohésion du monde.

Les peuples autochtones connaissaient intuitivement cet espace infini de l'univers, mais ce que la science appelle le vide… ils l'appelaient l'Esprit. Tout au long de l'histoire, la Terre a toujours été un être vivant pour les peuples reliés à elle. Si vous voulez honorer et activer en vous les forces cachées, l'un des moyens les plus efficaces est de passer du temps dans la nature. Mais sans faire du jogging, sans téléphone portable, sans musique, ni montre ni tablette. Soyez simplement présent à ce qui vous entoure. Respirez-le. Faites des étirements dans les hautes herbes et ressentez la cadence de la Terre qui se propage à travers votre corps. Enfoncez les mains dans l'humus ou le sable. Appuyez votre dos contre un arbre. Faites une balade à petits pas dans un parc. Plongez les pieds dans un ruisseau. Regardez, écoutez, sentez et palpez tout cela en silence.

3 – MARCHEZ PIEDS NUS SUR LA TERRE

Depuis toujours, les peuples autochtones ont passé la majeure partie du temps à marcher pieds nus, à s'asseoir et à dormir sur la terre. Par ce contact direct (ou à travers des peaux d'animaux humidifiées par leur sueur, qui servaient pour se chausser ou comme matelas pour dormir et qui agissaient en tant que transmetteurs électriques), une partie des électrons de la surface terrestre passait dans leur corps. Être en contact proche avec la terre, d'après les découvertes scientifiques, est très bénéfique pour la santé.

Des preuves toujours plus nombreuses indiquent que l'oscillation des circuits électriques terrestres aide à créer un environnement positif pour le bon fonctionnement de nos systèmes corporels. En d'autres termes, le contact direct avec la terre permet au courant électrique de la planète de stabiliser la condition bioélectrique de nos organes, tissus et cellules. De plus, ces oscillations semblent jouer un rôle important dans la bonne marche de nos horloges biologiques, telle la sécrétion du cortisol, et régulent les rythmes corporels diurnes. Des études montrent également que le contact direct avec la terre peut réduire les états inflammatoires aigus et chroniques. Les recherches les plus en pointe mettent l'accent sur les changements consistants d'un point de vue clinique dans l'amélioration du sommeil, incluant l'apnée du sommeil et l'insomnie, la diminution des douleurs, l'amélioration des affections respiratoires, des problèmes nerveux et de la fluidité sanguine. La réduction des premiers signes d'ostéoporose, une meilleure régulation du glucose et un système immunitaire renforcé sont aussi en lien avec le temps que l'on passe pieds nus sur la terre.

Une théorie plus récente, qui a encore à être prouvée mais soutenue par de solides arguments scientifiques, illustre les effets positifs de ce contact sur la structure de l'eau dans nos cellules – en particulier la circulation sanguine et le rythme cardiaque. L'eau de nos cellules réalise son équilibre structurel à partir du champ électromagnétique naturel de la Terre, équilibre qui s'interrompt lorsque nous ne sommes pas en contact avec elle, ce qui peut entraîner des problèmes de santé, notamment les AVC.

Nos corps sont génétiquement programmés pour être en contact avec la terre. (Cela ne fait que cinquante ans environ que nos chaussures ont des semelles isolantes en caoutchouc ou en plastique qui nous séparent des courants telluriques.) Le prix Nobel Richard Feynman déclare – dans ses conférences sur l'électromagnétisme – que le corps qui reste « branché à la terre » devient une extension du système électrique géant de la Terre, grâce à quoi nos corps s'harmonisent naturellement.

Les sols les plus efficaces pour vous brancher vous-même sont l'herbe, le sable, la mousse, les roches, la terre, et le béton et les briques qui ne sont ni peints ni scellés. On peut être partiellement branché, même sans être pieds nus, en marchant sur ce genre de sols avec des

chaussures sans caoutchouc ni plastique. Rester branché dans nos habitations modernes est plus difficile. Même si vous marchez pieds nus chez vous, un grand nombre de matériaux pour les revêtements de sol sont de pauvres conducteurs.

Dans une expérience à double aveugle, vingt-huit participants ont été divisés en deux groupes : l'un était en contact avec la terre, l'autre non. Ils devaient répéter cinq fois dix exercices pendant une heure. Une prise de sang avant et après chaque exercice était destinée à analyser la viscosité sanguine. Selon les résultats, ceux qui étaient en contact avaient nettement réduit la viscosité de leur sang veineux et artériel ; cette fluidité accrue de leur sang est signe d'un effet bénéfique. Un sang moins visqueux permet à davantage d'oxygène de circuler dans le corps, ce qui diminue les risques d'avc.

Les études montrent également que le contact terrestre améliore nettement les propriétés électrophysiologiques du cerveau et de la musculature. Même quelques minutes par jour feront la différence. Bien qu'elles nécessitent d'être approfondies, ces études préliminaires ajoutent foi au fait qu'il est bénéfique de passer du temps dehors et en contact direct avec la terre.

4 – VOYAGEZ INTÉRIEUREMENT DANS LA NATURE

En plus de passer du temps à l'extérieur, il est également possible de se connecter profondément à la nature grâce à des exercices de visualisation. C'est étonnant mais véridique. Cela fonctionne parce qu'une certaine partie du cerveau croit à la réalité de ce que l'on visualise et *réagit physiologiquement*. Par exemple, une recherche effectuée à la Manchester Metropolitan University a prouvé que la puissance musculaire pouvait être améliorée de 16 % uniquement en *visualisant* des exercices musculaires. Selon l'étude menée par le psychologue sportif David Smith, on a évalué la force musculaire du petit doigt dans un groupe témoin. Puis les participants ont été divisés en trois groupes. Le premier a exécuté des exercices de renforcement ; le deuxième a simplement *imaginé* faire ces exercices du petit doigt ; et le troisième groupe n'a rien fait du tout. Ceux qui ont fait les exercices

ont amélioré leur force musculaire de 33 %. Il n'y a eu aucune amélioration dans le groupe qui n'a fait ni exercices ni visualisations, mais le groupe qui a uniquement visualisé les exercices a montré une *amélioration de 16 %.*

Vous imaginer dans la nature peut avoir sur votre corps un effet similaire au fait d'*être réellement dans la nature*. Par exemple, quand on est dans la nature, la pression artérielle diminue et le pouls ralentit. Or, il se passe la même chose quand on se visualise dans la nature. Le cerveau réagit souvent physiquement aux choses que l'on visualise comme si elles se passaient réellement. Même une courte visualisation a la possibilité d'approfondir votre connexion à la nature ! Voici un exercice facile :

EXERCICE : VISUALISATION D'UNE PLAGE INONDÉE DE SOLEIL

Imaginez-vous au bord de la mer, allongé sur le sable. Vous vous sentez parfaitement confortable avec la chaleur du sable qui irradie dans votre corps. Le bruit des vagues s'écrasant sur les rochers apporte l'une après l'autre des ondes d'énergie relaxante qui se propagent à travers votre corps. Une mouette solitaire fait paresseusement des cercles au-dessus de votre tête dans un ciel d'un bleu intense, et vous savez que tout est bien.

5 – IMPORTEZ DE LA NATURE CHEZ VOUS

Vous et votre corps faites partie de la nature. Votre corps est l'aboutissement d'un processus naturel d'évolution de plusieurs millions d'années. En tant qu'êtres humains, nous avons eu des milliers d'années pour nous adapter au milieu naturel et, en revanche, à peine quelques générations pour nous adapter à l'environnement urbain. Nos corps ont des besoins héréditaires qui ont été programmés pour une existence passée essentiellement dehors ; ils se sont adaptés à la nature comme l'ont fait le règne animal et le règne végétal. Quand un animal est retiré de son habitat naturel, en général son énergie s'étiole. Elle est encodée pour interagir avec son environnement particulier. Nos corps ont été séparés de nos milieux ancestraux naturels, ce qui entraîne très certainement de grandes difficultés pour nous. Si nous n'intégrons pas les forces de la nature dans notre environnement, non seulement nous

nous privons d'une riche source de satisfactions esthétiques et spirituelles, mais nous mettons notre santé en danger. *Notre salut repose dans le fait de ramener la nature dans nos environnements*.

La nature peut être trouvée dans les quatre éléments – Air, Eau, Feu, Terre – qui constituent le monde naturel autour de nous. Comme nous l'avons vu au premier chapitre, chaque élément possède un rythme propre qui est indispensable à l'équilibre de la vie. En imitant les cycles naturels de chaque élément, il est possible d'apporter plus d'harmonie chez vous et dans votre vie. Par exemple, en ouvrant vos fenêtres pour permettre aux rayons du soleil d'entrer, vous vous connectez à l'Esprit du Feu. Si vous avez une fontaine d'intérieur, le son naturel de l'eau qui tombe sur les cailloux vous reliera au mouvement et au rythme de l'Esprit de l'Eau. Placez des pommes de pin dans un plat en céramique ou diffusez des huiles essentielles pour convier l'Esprit de la Terre. En écoutant un enregistrement de chants d'oiseaux, même si vous habitez en ville, vous vous reliez à l'Esprit de l'Air. Une étude récente a trouvé que le fait d'écouter des sons de la nature sur les lieux de travail a un effet revivifiant sur les facultés cognitives. En entendant des sons naturels comme des chants d'oiseaux, la pluie, les vagues de l'océan, les travailleurs ont de meilleures performances dans leurs tâches, mais ils rapportent aussi qu'ils se sentent plus positifs vis-à-vis de leur environnement. En introduisant les rythmes des éléments dans votre espace, vous vous sentirez d'autant plus profondément relié à toute vie sur Terre. Quand vous nourrissez votre maison de sensations de la nature, ce n'est pas seulement dans un but psychologique – mais aussi pour des raisons physiologiques précises. Il a été démontré scientifiquement que les patients qui ont subi une intervention cardiaque et, en soins intensifs, qui avaient devant les yeux des scènes de paysages (des tableaux ou des photos) montraient moins d'angoisse et de stress, et avaient moins besoin d'anti-douleurs qu'un groupe-témoin qui en était privé. Après une opération de l'appendicite, les patients dont la chambre avait une fenêtre donnant sur le parc de l'hôpital ou sur des scènes de la nature accrochées au mur avaient un temps de récupération plus court. (Fait curieux mais qui n'est pas surprenant, ceux qui avaient soit une fenêtre donnant sur le parc, soit des paysages accrochés au mur, avaient un temps de récupération équivalent. Ceux qui en étaient privés prenaient plus de temps pour

récupérer. Et ceux qui avaient au mur des tableaux d'art abstrait ou d'art moderne avaient besoin d'encore plus de temps.) De plus, tout ce qui donne un sens de nature, comme les cheminées, les vidéos sur la vie sauvage ou les aquariums, peut avoir un effet positif sur ceux qui les voient. Cela renforce l'idée que plus vous créez des représentations de la nature dans vos intérieurs, plus vous en bénéficierez.

6– CULTIVEZ LA GRATITUDE

Vivre dans un juste lien de parenté et être un Gardien de la Terre veut dire avant tout éprouver de la reconnaissance envers chaque aspect de la Création. La notion de prière chez les peuples indigènes diffère de celle qui est courante en Occident. Souvent, dans les religions occidentales, on prie pour avoir quelque chose. On prie pour obtenir un nouvel emploi ou guérir d'une maladie. Et notre culture a désigné un jour de la semaine pour nos dévotions. Par contre, dans les cultures indigènes, les prières sont un état constant, quotidien, d'appréciation simple et profonde pour les bénédictions que l'on reçoit. Au lieu de demander quelque chose, ce sont des prières d'appréciation et de gratitude. La gratitude imprègne la vie de sa chaleur vibrante. Voici un exemple de prière de remerciement :

EXERCICE : PRIÈRE DE RECONNAISSANCE

« Je te remercie, Créateur, pour ce jour merveilleux. Je te remercie pour l'herbe sous mes pieds et les nuages dans le ciel au-dessus de ma tête. Je te remercie pour la fantastique capacité de voir, entendre, respirer et percevoir l'univers vaste et infini dans toute sa gloire, et pour le soleil, la lune, les arbres, les montagnes, les ruisseaux, les rivières et les océans. Je te suis si reconnaissant pour tous tes bienfaits, ta guidance et ton amour. Merci, merci pour aujourd'hui ! »

Cérémonies et rites de passage

Une autre façon de vivre dans un lien de parenté juste est de vous créer des cérémonies. Dans les cultures indigènes, rituels et rites de passage ont toujours fait partie de la vie ; ils étaient un moyen d'honorer les cycles naturels de la planète, d'approfondir la connexion avec le Créateur et de renforcer les liens de la communauté. Ils marquaient les moments importants qui ponctuaient les étapes du parcours d'un individu à travers l'existence, tels la naissance, la transition à l'âge adulte et le mariage. Il y avait aussi les cérémonies pour le changement de saison, pour les guérisons, les rituels pour préparer les guerriers au combat et pour accueillir leur retour chez eux. Ces traditions mettaient l'accent sur le fait que l'individu n'était pas isolé mais faisait au contraire partie intégrante d'une communauté plus large et qui s'étendait à la fois dans le passé et dans le futur.

Tous nos ancêtres indigènes ont utilisé la cérémonie dans chaque aspect de leur existence. Des cérémonies de purification étaient accomplies lorsque des tabous étaient rompus. Il y avait des rituels pour planter les graines, pour amener la pluie, pour remercier pour les récoltes, pour la chasse, même pour les repas. On accomplissait une cérémonie pour célébrer un événement personnel, comme la guérison d'une maladie grave, un déménagement, ou un départ pour un voyage périlleux. Procéder à ces rituels offrait le moyen d'exprimer hommage et respect envers les aspects divins intégrés à la vie ordinaire. Ils donnaient aux gens le moyen de marquer leurs triomphes aussi bien que leurs défaites, et de féconder les passages de l'existence – qu'ils soient petits ou grands – de leur sens propre aussi bien que de leur signification plus large.

Les cérémonies nous permettent d'entrer dans le grand mystère de l'univers et dans le courant de la nature ; elles nous aident à dépasser les paramètres de la vie ordinaire. Elles peuvent aussi nous aider à nous remettre de nombreuses blessures émotionnelles, que ce soit la perte d'un être cher ou la rancœur provoquée par un tort que l'on a subi. Les émotions sont parfois trop intenses pour être contrôlées par un simple acte

de volonté. Incontrôlées, elles risquent de s'amplifier jusqu'à provoquer des comportements agressifs et verser dans la violence (comme pour la rage de ma mère face à la façon dont son peuple était traité). Peut-être qu'un aspect du mécontentement et de la déconnexion qui règnent dans le monde actuel résulte de l'absence de cérémonies dans nos vies, car les rituels peuvent fournir un bon moyen de libérer ces émotions intenses. Être un Gardien de la Terre implique que vous compreniez le pouvoir des cérémonies.

CRÉER DE NOUVEAUX RITUELS ET DE NOUVELLES TRADITIONS

J'ai entendu dire par certains : « Comment quelqu'un qui n'a pas ça dans le sang ou n'est pas un membre actif d'une tribu peut-il accomplir des cérémonies ? » Pour moi, ce concept est étrange car les cérémonies sont faites pour inviter le Créateur dans votre espace, et le Créateur est partout pour tout le monde, et non seulement pour celui qui a telle ou telle hérédité. J'aime me souvenir de ce que me disait mon guide vénéré Nundjan Djiridjarkan : « Être indigène concerne non pas ce que l'on a dans le sang mais ce que l'on a dans l'âme. » Une cérémonie effectuée d'un cœur plein d'amour génère plus de douceur, de solidarité et de compassion dans le monde… ce qui est très positif. *C'est une bonne chose de créer votre propre cérémonie*. Suivez votre cœur. Suivez votre lignée intérieure et la cérémonie trouvera sa source, lumineuse, brillante et vibrante. Une cérémonie qui est accomplie de façon automatique et superficielle n'est d'aucune utilité. Certains ont pu dire : « Une cérémonie qui n'est pas traditionnelle n'est pas authentique. » Bien que de nombreuses cérémonies de par le passé fussent conduites par un homme ou une femme-médecine, un chaman ou un homme saint, il n'est pas indispensable de prendre un intermédiaire entre le monde des hommes et le monde des esprits. Vous possédez à l'intérieur de vous un endroit qui est saint et sacré, un sage intérieur, et il vous est possible d'avoir accès à votre sagesse et à votre intuition intérieures quand vous créez vos propres rituels.

Des cérémonies intéressantes à créer pour vous et votre famille sont celles qui représentent des rites de passage marquant la fin d'une phase de la vie et nous introduisant à ce que nous devenons. Il est important de célébrer ces événements comme un moyen d'honorer notre parcours de vie ; ils reconnaissent la relation cosmique entre les humains et le monde naturel. Ils nous permettent aussi de vivre notre connexion aux rythmes de l'univers.

Accomplir les cérémonies en cercle est très puissant parce que cela honore chacun de la même façon et met tout le monde ensemble. Voici un exemple pour créer votre propre cérémonie en utilisant le symbole de la roue de médecine :

LA ROUE DE MÉDECINE POUR CÉLÉBRER UNE NAISSANCE

Pour accueillir un nouveau-né au sein de sa famille (au sens élargi), vous pouvez créer une roue de médecine, en intérieur ou en extérieur. Invitez famille et amis. Faites une fumigation, avec ou sans plume, sur chaque personne à mesure qu'ils se placent en rond sur la roue de médecine. En portant le nouveau-né, l'un ou les deux parents entrent par l'est et s'avancent au centre du cercle. Présentez le bébé à l'est, la direction du soleil levant et des nouveaux départs. Appelez l'Esprit de l'Est et les ancêtres, les guides et les esprits gardiens pour qu'ils imprègnent la vie de l'enfant de leurs énergies.

Continuez à vous tourner en appelant l'esprit de chaque direction et les aides spirituels pour qu'ils s'approchent. Puis baissez l'enfant au niveau du bas de votre buste et demandez les bénédictions de Grand-Mère Terre. Levez le bébé au niveau de vos épaules et invoquez les bénédictions de Grand-Père Ciel. Enfin, tenez le bébé au niveau du cœur et demandez au Créateur ses bénédictions. Sortez du centre et faites le tour du cercle de façon à ce que chacun des participants puisse offrir ses bénédictions à l'enfant. (L'un des parents peut porter l'enfant pendant que l'autre présente un pot ou une corbeille afin que les amis et la

famille le remplissent avec des mots ou des objets qui symbolisent leurs bénédictions.)

On peut faire des variantes de cette cérémonie pour les anniversaires, les mariages, les âges spéciaux, les diplômes, le départ à la guerre ou le retour, les déménagements, les divorces et les décès.

S'asseoir en Conseil sacré

Un lien de parenté juste implique aussi de traiter avec respect chaque personne que nous rencontrons, quels que soient son âge, sa religion, son origine, son sexe ou ses principes. Dans maintes sociétés indigènes, cette philosophie a donné naissance à ce que l'on appelle le « conseil tribal ». Il met les gens ensemble, édifie l'esprit communautaire et cultive ce juste lien de parenté. C'est une pratique que nous pouvons incorporer en nos vies.

Voici comment cela fonctionne : traditionnellement, quand une décision nécessitait d'être prise pour la tribu, les Anciens ou d'autres membres spéciaux se réunissaient et s'asseyaient en cercle. Ces assemblées différaient des réunions du monde occidentalisé en ce que la hiérarchie n'existait pas et qu'il n'y avait pas de patron. On dit dans les traditions autochtones que les meilleurs leaders ne sont pas forcément ceux qui expriment leur vérité de façon qu'elle soit entendue de tous, mais plutôt ces rares individus *qui sont un espace sécurisé* permettant à la vérité des autres d'être entendue. Le conseil sacré crée ce genre de leaders. L'opinion de chacun a autant d'importance.

Chaque personne du cercle a la possibilité de parler et, quand l'un parle, tous écoutent. En cas de litige dans la vie avec un ou plusieurs autres, vous prenez le temps de comprendre les différents points de vue. Souvenez-vous de cet adage : « En marchant un kilomètre dans mes mocassins, tu connaîtras mon voyage. » En conseil, il y a habituellement un « bâton de parole » ou une « plume de parole » ornés de décorations (comme il a été fait mention au chapitre 3). Quiconque tient le bâton ou la plume dans sa main s'engage à dire la vérité. Et il est le seul à parler tandis que le reste de l'assemblée écoute, avec le cœur plutôt qu'en tâchant de réfléchir à un contre-argument.

Si vous parlez franchement, vous êtes écouté… et si les autres parlent franchement, ils sont écoutés. C'est une méthode puissante et c'est une pratique que nous pouvons adopter dans nos vies avec nos familles et/ou nos amis. Même s'il y a peut-être quelqu'un qui mène le conseil, la notion

existe que toutes les voix seront entendues dans le respect et l'égalité. Le conseil sacré a la faculté d'être un catalyseur de transformation pour les participants.

EXERCICE : VISUALISATION D'UN CONSEIL TRIBAL

Imaginez-vous autour d'un feu tribal dans un endroit spécial dans la nature ou à l'intérieur de la maison communautaire, d'une loge, d'un tipi, d'une hutte ou d'une caverne. Autour du cercle est réuni un conseil de tous vos aides spirituels. Ils peuvent être vos ancêtres, vos alliés animaux ou d'autres guides spirituels. Imaginez que chacun tient à sontour le bâton de parole et vous livre un message ou un conseil.Écoutez de tout votre coeur tout ce qui est partagé. (Il seraintéressant de noter dans votre journal la date de cette méditationet les messages que vous avez reçus.)

L'antique tradition de conter les histoires

Si vous voulez vivre dans un juste lien de parenté, partagez votre sagesse. Partagez vos histoires. L'art d'être un conteur est inscrit de tout temps dans les sociétés reliées à la Terre. Il fait intrinsèquement partie de la fibre de l'homme indigène. Traditionnellement, une fois accomplies les années productives au niveau matériel, il pouvait alors tourner son énergie à l'intérieur en direction du domaine spirituel. Ainsi, la préservation du patrimoine spirituel – les histoires de la tribu – reposait sur les épaules des aînés en vue des générations ultérieures. La fonction de « gardiens de la mémoire » des Anciens était essentielle à la survie de la société tout entière. *On jugeait que, sans ces mémoires, une ethnie n'avait pas d'avenir.*

Un exemple contemporain de cette sagesse intergénérationnelle s'est produit au cours du tsunami de décembre 2004 qui a frappé la Thaïlande et les pays voisins. Les Gitans de la Mer, habitants de Morgan, étaient une ethnie qui vivait entièrement isolée depuis des décennies sur une île au large de la Thaïlande. Ils sortirent pratiquement indemnes du tsunami grâce à la sagesse ancestrale de la tribu qui avait transmis ce qu'il fallait faire face à la « vague qui dévore les hommes ». Une communauté entière avait été sauvée parce que les aînés se souvenaient de ce qui leur avait été transmis.

Il y a une grande valeur à partager les histoires transgénérationnelles ; mais parfois les histoires les plus sacrées sont celles qui concernent nos propres vies, car nos histoires personnelles sont l'hostie sacrée qui crée la communion entre nous. Nos histoires permettent à chacun de nous de trouver un sol commun car, lorsque nous racontons nos défis et nos triomphes, nous entendons : « Ah oui, je sais ce que tu veux dire. J'ai déjà vécu ça moi aussi. » Entendre le récit des difficultés des autres peut aussi amoindrir les nôtres. Quant à nos triomphes, ils peuvent être magnifiés à travers le pouvoir de nos histoires personnelles : chaque fois que nous les racontons, nous en sortons plus riches et plus épanouis.

Nos histoires personnelles tissent le passé, le présent et l'avenir en une tapisserie qui nous rappelle que nous ne vivons pas isolés mais que nous faisons partie d'une longue lignée d'individus qui nous ont précédés et qui continueront après nous. Il est important de reconnaître, en contant nos expériences de vie, que nous avons intégré une longue chaîne de tradition orale qui se perpétue.

Je vous en prie, racontez vos aventures. Permettez-leur d'être entendues. Partagez-les avec vos enfants, vos amis – et le monde. Ce sont vos mythes personnels, ils sont forts et puissants. Le monde en bénéficiera, bien au-delà de votre connaissance consciente ; vos histoires peuvent inspirer, soigner, enseigner et donner de la force aux autres.

Un aîné des Maoris taranaki m'a confié l'importance des histoires dans sa vie. Il décrivit un beau tableau de ce qu'était grandir dans une culture qui révérait toujours les modes de vie ancestraux, où les histoires d'antan jouaient encore un rôle important dans l'éducation des jeunes :

> « Dans notre tradition, on nous enseignait très tôt à connaître et à apprendre notre histoire ; sur notre arbre généalogique, nos chants, nos épopées, nos légendes et nos histoires. Un des Anciens, souvent, nous appelait à nous réunir sous un arbre pour écouter les enseignements. Il nous enseignait notre mode de vie spirituel et la façon de communiquer avec nos ancêtres défunts.
>
> Nos aînés étaient très stricts dans leurs enseignements. Nous devions tous apprendre les cérémonies et leur importance dans notre mode de vie. Nous apprenions à ramasser la nourriture et les herbes médicinales dans la forêt, les rivières, les lacs, les torrents et la mer. Nous apprenions aussi les vieilles traditions de l'art de conter. Nous acquérions des savoirs pour faire les choses de façon sacrée, et on nous apprenait à jeûner pour recevoir une vision des voies sacrées de nos ancêtres.
>
> Je peux me souvenir de ces jours passés très clairement. Il n'en reste pas beaucoup qui peuvent se souvenir de ces enseignements et des voies sacrées. Beaucoup dans notre peuple vivent à l'européenne en ayant mis de côté leur mode de vie maori. Ces jours avec les Anciens me manquent, tant de mes professeurs sont maintenant décédés. »

EXERCICE : ÉCRIRE VOTRE HISTOIRE

Écrivez l’histoire de votre vie… Qu’elle soit longue ou courte, revendiquez-la. Passez en revue ce que vous avez acquis et appris. Au sens le plus profond, votre histoire ne représente pas qui vous êtes mais elle est votre mythe personnel. Partagez-le avec autrui. Écoutez les histoires des autres. Vous aurez peut-être même envie d’échanger vos récits autour d’une bougie ou d’un feu, une façon d’honorer les traditions du lointain passé.

Le respect pour les Anciens

En vivant dans le juste lien de parenté, nous chérissons nos aînés. La culture occidentale considère les Anciens de façon réductrice et ne leur accorde pas beaucoup d'estime. Dans les cultures indigènes, plus on avance en âge, plus on est révéré. Les aînés sont traités en tant qu'êtres sages, et réagissent donc de la sorte. Dans notre société contemporaine, nos Anciens sont souvent considérés comme des citoyens de deuxième catégorie, ce qui tend à devenir une autoprophétie car si l'on est traité comme quelqu'un d'inutile, il y a des chances qu'on se sente sans valeur.

Lors de mes visites à des cultures indigènes, dans lesquelles les aînés sont respectés, on m'appelle souvent « Tante » ou « Grand-Mère » avec gentillesse, même si je n'ai aucun lien par le sang. Cette tradition de rendre hommage aux Anciens n'a rien d'inhabituel. Ces termes d'affection sont une sorte de répartition au sein de la communauté et affirment que nous sommes tous en lien. Nundjan Djiridjarkan me parlait de la place des aînés dans sa culture aborigène :

> « Dans notre tradition, les Anciens étaient reconnus car c'était eux qui avaient la connaissance. Avant l'arrivée des Blancs, il n'y avait pas de savoir écrit. Nous transmettions nos lois et notre connaissance à travers la tradition orale. Et les personnes âgées en étaient les gardiens. Ils étaient ceux qui avaient vécu plus longtemps et expérimenté le plus de choses. Ils savaient quoi faire quand une grosse tempête s'annonçait, ou ce genre de chose. Ils étaient ceux qui avaient les réponses. Tu vois, peut-être qu'il n'y avait pas eu une telle tempête ou sécheresse depuis cent ans. Et il y avait ceux qui avaient la connaissance en ces domaines. Et il n'y avait personne d'autre. On n'acquérait pas ces informations dans un livre ; on devait l'obtenir de l'un des aînés. C'est de là que venait le respect. »

Point n'est besoin d'un carton couvert de messages de mauvais augure écrits à la main pour nous apprendre que les choses ont perdu l'équilibre et qu'un changement est nécessaire. C'est évident. Nous savons intuitivement que plus nous nous relions à nos racines natales et vivons

dans un lien de parenté juste avec le monde qui nous entoure, plus notre Terre généreuse pourra prendre soin de nous tous. Nous savons que c'est possible. Il y a beaucoup de choses que nous pouvons faire, chacun. Cela peut être un simple changement de façon de penser, en honorant avec gratitude l'esprit de la Terre, ou en prenant le temps de nous asseoir en conseil pour écouter d'un cœur ouvert la vérité des autres, ou encore en créant des cérémonies en l'honneur d'un nouveau paradigme pour l'avenir. Ne serait-ce que le fait de rechercher la sagesse des personnes âgées peut aider à ranimer l'âme indigène et à rendre l'équilibre à la planète.

Un seul individu n'est sans doute pas capable d'inverser le cours des choses mais, au niveau individuel, il existe de nombreux moyens de partager, en tant que Gardiens de la Terre, la responsabilité sacrée de perpétuer la sagesse du passé dans le présent et l'avenir. Et ce qui est merveilleux est qu'ensemble, nous pouvons faire quelque chose ; même la chose la plus humble peut provoquer une différence. L'ensemble de nos actions, de nos espoirs et de nos rêves à tous, en déferlant en un puissant fleuve de conscience, peut créer un monde meilleur – un monde que nous attendons avec impatience, où les enfants de nos enfants pourront vivre et qu'ils pourront aimer, sans interruption jusqu'à la septième génération à venir et au-delà.

J'ai devant moi une vision de ce futur qui se profile à l'horizon. Je veux croire qu'ensemble nous pouvons ranimer la flamme de l'âme indigène pour que, dans mille ans, sa lumière brille hardiment pour les générations futures. Si nous ne le faisons pas, et aujourd'hui… qui le fera ?

Recevez mon amour et mon soutien pour ce voyage du cœur.

ÉPILOGUE : NOTRE HÉRITAGE POUR LE FUTUR

Il y a quelques années, je me promenai en Utah dans une forêt verdoyante. Il y avait d'autres femmes sur le chemin. Je ne les connaissais pas ; nous avions démarré ce chemin de randonnée en même temps et le suivions ensemble. En traversant un ruisseau, nous avons vu beaucoup de détritus qui traînaient par terre le long des berges.

— C'est révoltant ! s'exclama l'une d'elles.

— Les gens sont incroyables ! dit une autre en regardant, dégoûtée, toutes ces ordures.

— Je n'arrive pas à comprendre comment on peut faire des choses pareilles ! ajouta la troisième d'un ton méprisant.

Je ne dis rien mais, comme j'avais un sac à dos, je me mis à ramasser les boîtes de soda vides, les serviettes en papier chiffonnées et les mégots et les ai fourrés dans mon sac pour les jeter plus tard.

Les trois femmes s'arrêtèrent, prirent un air horrifié et pressèrent le pas sans mot dire. Quand j'eus terminé, je m'assis sur un rocher près du ruisseau et, en regardant s'écouler le courant brillant, j'essayai de comprendre ce qui s'était passé. Comment se faisait-il que ces femmes eussent paru perturbées par mon geste ? Ce n'était pas une telle affaire pour moi de m'arrêter et ramasser ces saletés. Pourtant, j'avais fait quelque chose qui les avait inquiétées et elles avaient fichu le camp.

Je me demandai si le fait que nous nous sommes coupés de la Terre était entré en jeu. Par exemple, si nous nous sentons séparés des arbres, des ruisseaux, des forêts… ces ordures sont le problème des autres. Ce ne sont certainement pas des choses que vous aurez envie de mettre dans votre sac à dos pour les enlever de cet endroit. Mais si nous avons ranimé l'âme indigène en nous, nous comprenons que ce qui est fait au ruisseau nous est

fait à nous aussi ; du coup, ces détritus sont perçus comme une chose plus proche et personnelle. Et donc, bien sûr, nous avons le désir de les nettoyer. Le juste lien de parenté signifie comprendre que ce que nous faisons aux autres ou à la Terre, nous le faisons à nous-mêmes.

L'attitude de ces trois femmes n'a rien eu d'exceptionnel ; elles se sont conduites comme la norme actuelle. La plupart des gens se sentent séparés de la nature – c'est une chose qu'ils observent mais à laquelle ils ne s'identifient pas. Pourtant, la plupart s'identifient à leur maison, leur jardin, leurs possessions. Ainsi, si leur entrée était couverte de saletés, ils n'auraient rien contre le fait de les enlever. Lorsque nous étendons nos paramètres personnels pour y inclure le monde immense et merveilleux de la nature (comme le faisaient les cultures indigènes), nous prenons soin des endroits sauvages comme nous le ferions pour notre famille, nos amis et notre maison. Sous maints aspects, la capacité d'élargir nos paramètres personnels représente l'essence de ce livre ; car en agissant ainsi nous réactivons en nous-mêmes l'esprit de la Terre, l'esprit de nos ancêtres et celui de cet univers vivant, qui vibre et palpite.

J'ai partagé dans ce livre mon parcours – ce que j'ai appris et acquis tout au long de mon existence – dans l'espoir que cela aide à ranimer l'âme indigène en vous. J'ai montré comment répondre à l'appel de l'esprit et traverser des portails spirituels pour revendiquer un lien intime avec les lieux sauvages de notre planète vivante et consciente. J'ai raconté comment être en communion avec les esprits de la nature et le Grand Mystère et comment invoquer la sagesse des cultures indigènes des temps passés. J'ai écrit sur les moyens de vivre en une relation juste, et sur le pouvoir que vous recevez en jouant du tambour, en trouvant votre nom spirituel, en fabriquant des bâtons de prière, en écoutant les messages secrets de l'âme, en passant du temps seul dans la nature, en apercevant les petits peuples, et tant d'autres choses encore qui peuvent rendre votre vie différente. En fait, le volume de ce que j'ai écrit est cinq fois plus important que ce qu'est devenu ce livre – tant je désirais partager ce que j'ai acquis avec vous !

À la fin, j'ai repensé à la sagesse des derniers mots de mon instructeur Dancing Feather – juste avant de mourir – quand il m'a dit de rester

simple. J'ai donc suivi son conseil et élagué la majeure partie de ce que j'avais écrit. Mais j'ai mis une bonne partie de ce supplément d'information sur mon site Internet : deniselinn.com. En allant dans la section appelée « Kindling the Native Spirit » [*Le Manuel du chaman*], vous trouverez davantage à lire et des instructions sur vidéos, en anglais. Vous trouverez également un lien vers les « Native Spirit Oracle Cards », une extension intéressante de ce livre. Je crois qu'elles vous plairont… si vous lisez l'anglais !

Comme nous en arrivons au terme de ce voyage ensemble, je m'interroge sur notre legs individuel et collectif. Vous êtes-vous déjà demandé ce que vous aimeriez léguer à titre personnel ? Ce peut être un projet que vous avez démarré, tel avoir créé un chemin public à travers un parc, ou avoir nettoyé un ruisseau afin que les enfants puissent s'y baigner en toute sécurité. Peut-être avez-vous aidé des animaux errants à trouver un foyer qui les a accueillis avec amour. Ou bien avez-vous créé une œuvre d'art qui sera transmise à vos descendants. Ou encore avez-vous écrit le récit de votre vie afin que d'autres puissent bénéficier de vos expériences.

Il existe de multiples façons de laisser un héritage qui puisse enrichir la vie de ceux qui nous suivent. Mais parfois l'héritage le plus précieux est notre vision du monde ; et, d'après moi, l'une des plus puissantes est celle qui a l'âme indigène en perspective. Sans celle-ci, le lien avec nos racines pourrait rester abstrait ou même un mythe lointain, et non quelque chose de palpable qui habite au fond de l'âme.

Quand vous revendiquez votre place dans l'univers et savez qu'au sens le plus profond, l'univers habite à l'intérieur de vous, cela rayonne à partir de vous en des façons qui offrent une différence à un grand nombre de gens, peut-être en des façons qui vous resteront ignorées. Quand l'âme indigène se réveille en vous, vous devenez en effet comme un caillou tombé dans un bassin dont les cercles concentriques atteindront les rives les plus éloignées. Votre impact sur le monde sera au-delà de votre connaissance consciente. Et c'est là une chose des plus sacrées.

REMERCIEMENTS

Il y a de nombreuses années, quand ma fille était au collège, elle avait un directeur remarquable qui croyait en l'aspect sacré de l'esprit humain, au pouvoir de l'individu et à la grâce de grandir entouré de créativité. Son nom était Harry Finks. Je lui suis éternellement reconnaissante de sa vision de la vie. Il m'a aidée en un temps où j'étais fort préoccupée par les limites de notre éducation nationale. Il finit par lâcher le système scolaire indépendant pour se mettre à travailler dans l'instruction des Amérindiens – à l'école tribale Muckleshoot pour la tribu muckleshoot dans l'État de Washington. Je lui dédie ce livre, ainsi qu'à ceux qui, comme lui, ont servi de pont entre les modes de vie ancestraux et les nouveaux.

Je remercie aussi ma fille Meadow si gentille et merveilleuse. Elle a passé des heures à relire attentivement ce manuscrit. L'écriture est un grand défi pour moi. Je suis dyslexique – la dyslexie a été le drame de ma vie. À peu près tous les trois mots, je fais une faute d'orthographe, et c'est difficile de garder le rythme. C'est pourquoi avoir une fille qui a tout vérifié avec un tel amour et sans le moindre jugement de valeur, et qui a corrigé mes innombrables fautes, a été une bénédiction. Elle a en outre une perception si éclairée ; je suis très reconnaissante de l'avoir dans ma vie.

Bien entendu, toujours et à jamais, je suis reconnaissante envers David, mon mari. Nous sommes différents sur bien des points. J'aime la musique d'ambiance et il aime le jazz. Je préfère ne pas discuter politique et il aime fulminer sur la dernière boulette des politiciens. Je me réveille tôt, il se réveille tard. Mais cet homme génial m'aime pour l'éternité et, de cela, je lui suis si reconnaissante !

J'éprouve aussi de la reconnaissance pour Louis Zimmerman, l'artiste qui a fait les magnifiques illustrations de ce livre. J'ai travaillé à ce livre pendant deux années et il a travaillé presque aussi longtemps. Merci, Louis !

À ma merveilleuse éditrice, pleine d'amour, Lisa Bernier. Elle saisit ce que je veux. Il y a de la magie non seulement à s'assurer que les mots ont la bonne orthographe, mais aussi que l'intention de l'auteur passe dans le message. Et Lisa est vraiment dans le coup et comprend le profond message que je m'efforce de faire passer… je lui en suis si reconnaissante.

Un immense remerciement à Charles McStravick pour l'âme que vous avez mise dans la couverture du livre anglais et le merveilleux travail sur les cartes des *Native Spirit Oracle Cards*. Vous avez l'âme indigène dans le cœur !

Envers chacun de mes chers et précieux guides (dont la plupart sont maintenant passés dans le monde des esprits), qui m'ont indiqué au fil des ans la voie intérieure vers la sagesse de l'âme indigène, je suis si reconnaissante.

À Blanca, Leticia et Leoncito, pour m'avoir aidée à conserver mon équilibre parmi les vicissitudes des marées de ma vie. Je vous aime et suis si reconnaissante de vous avoir dans ma vie.

À Andrea Moore, ma gratitude pour votre exceptionnelle sagesse indigène et votre gentillesse.

À Wilma Spear Chief, je vous suis reconnaissante pour votre contribution éclairée.

Et à Teiorahkwathe Rob Lahache, merci pour votre commentaire délicat et poétique.

À PROPOS DE L'AUTEURE

Denise Linn est un membre actif de la Nation Cherokee et l'auteure de dix-huit ouvrages dont plusieurs best-sellers et prix littéraires, notamment *Les Espaces sacrés* et *Le Coaching de l'âme*®. Ses livres ont été traduits en vingt-neuf langues et elle anime des séminaires dans de nombreux pays tout autour du monde.

Site Internet : www.deniselinn.com.

Notes

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....